

Согласовано:

Утверждаю: Директор ООО «АШ-СУ»



М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2026 ГОД С 1 ЯНВАРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
1-я неделя										
1-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	4.1	4.555	25.372	156.76	384/2013 Сб.рец.			11.607
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.800
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.660
Итого за завтрак			7.14	4.875	53.052	282.76				16.067
2-ой завтрак										
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	9.544	8.999	11.447	158.284	667:759/2013 Сб.рец.			37.294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6.486	5.676	34.764	207.51	378/2013 Сб.рец.			10.792
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.800
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.660
Итого за 2-ой завтрак			17.35	15.155	73.371	492.594				52.546
Итого за 1-й день			24.49	20.03	126.423	775.354				68.613
2-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5.285	4.485	27.637	174.185	384/2013 Сб.рец.			10.47
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.8
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.66
Итого за завтрак			8.325	4.805	55.317	300.185				14.93
2-ой завтрак										
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250	13.548	12.204	12.424	238.382	206/2013 Сб.рец.			43.262
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.8
	Цикорий с молоком	200	2.88	3.204	14	96.6	958/2013 Сб.рец.			10.32
Итого за 2-ой завтрак			17.748	15.888	45.584	429.782				56.382
Итого за 2-й день			26.073	20.693	100.901	729.967				71.312
3-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5.61	5.038	28.385	175.81	384/2013 Сб.рец.			10.827
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.8
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.66
Итого за завтрак			8.65	5.358	56.065	301.81				15.287
2-ой завтрак										
	Салат из свеклы	60	1.056	3.067	6.195	56.538	34/2016 Сб.рец.			6.32
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8.936	16.376	11.788	230.97	462:759/2004 Сб.рец.			40.331
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	3.404	3.642	22.107	135.134	299/2013 Сб.рец.			18.492
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.8
	Компот из урюка и яблок	200	0.568	0.028	11.99	57.209	393/2016 Сб.рец.			4.36
Итого за 2-ой завтрак			15.284	23.593	71.24	574.651				72.303
Итого за 3-й день			23.934	28.951	127.305	876.461				87.59
4-й день										
Завтрак										

	Вак белеш 100г	100	11.78	15.432	36.992	336.063	180-182 ст/1997 Сб.пец.			44.553
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1.66
Итого за завтрак			11.78	15.432	44.992	368.063				46.213
2-ой завтрак										
	Уха с крупой	250	14.06	9.538	15.221	203.007	182/1994 Сб.пец.			40.882
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.8
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1.66
Итого за 2-ой завтрак			15.38	10.018	42.381	329.807				45.342
Итого за 4-й день			27.16	25.45	87.373	697.87				91.555
5-й день										
Завтрак										
	Запеканка из творога	75	16.722	8.577	20.407	225.317	469/2013 Сб.пец.			42.77
	Бутерброд с маслом	50/10	3.9	7.65	24.74	183.7	3/2004 Сб.пец.			15.5
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1.66
Итого за завтрак			20.622	16.227	53.147	441.017				59.93
2-ой завтрак										
	Биточки из говядины с соусом	60/30	9.42	10.879	7.487	165.414	621:759/201 3 Сб.пец.			37.346
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	5.35	4.155	37.7	213.3	414/2013 Сб.пец.			9.467
	Хлеб сельский	35	1.155	0.42	16.765	82.95				2.45
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1.66
Итого за 2-ой завтрак			15.925	15.454	69.952	493.664				50.923
Итого за 5-й день			36.547	31.681	123.099	934.681				110.853
6-й день										
Завтрак										
	Голубцы ленивые	150	16.324	18.47	45.758	378.02	636/2013 Сб.пец.			47.08
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.8
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1.66
Итого за завтрак			19.364	18.79	73.438	504.02				51.54
Итого за 6-й день			19.364	18.79	73.438	504.02				51.54
7-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3.74	4.385	27.322	162.96	384/2013 Сб.пец.			12.487
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.8
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1.66
Итого за завтрак			6.78	4.705	55.002	288.96				16.947
2-ой завтрак										
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6.5	7.565	11.447	60.724	667:759/201 3 Сб.пец.			37.294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6.486	5.676	34.764	207.51	378/2013 Сб.пец.			10.792
	Хлеб сельский	40	1.32	0.48	19.16	94.8				2.8
	Компот из урюка и яблок	200	0.568	0.028	11.99	57.209	393/2016 Сб.пец.			4.36
Итого за 2-ой завтрак			14.874	13.749	77.361	420.243				55.246
Итого за 7-й день			21.654	18.454	132.363	709.203				72.193
8-й день										
Завтрак										
	Омлет натуральный	130	12.229	21.629	2.573	253.85	340/2004 Сб.пец.			51.822
	Бутерброд с сыром	60	6.768	3.6	23.616	155.16	3/2004 Сб.пец.			11.4
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1.66
Итого за завтрак			18.997	25.229	34.189	441.01				64.882
2-ой завтрак										
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0.984	3.063	5.773	54.522	34/2016 Сб.пец.			5.93
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	12.612	9.997	12.239	182.984	510:759/201 3 Сб.пец.			36.378
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	3.404	3.642	22.107	135.134	299/2013 Сб.пец.			18.492

