Согласовано: Д.Р.Закиров

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит" А.М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2024 ГОД С 1 ЯНВАРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Масса продуктов блюда в бруттах, г
1-я неделя			
1-й день			
Завтрак			
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	
	Крупа рисовая		17
	Крупа пшено		10
	Молоко		60
	Сахар-песок		3
	Масло сливочное		3
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Салат из свежей капусты	60	
	Соль		0,5
	Масло подсолнечное		4
	Сахар-песок		2
	Капуста белокочанная		60
	Морковь		7
	Итого		
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	
	Мясо б/к		44
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		6
	Яйцо куриное		4
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Масло подсолнечное		5
	Лук репчатый		7
	Соль		1,3
	Морковь		3
	Итого		
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	
	Крупа гречка		51
	Масло сливочное		6
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Чай с медом	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Мед натуральный		8
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 1-й день			

2-й день			
Завтрак			
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	130	
	Хлопья овсяные «Геркулес»		32,5
	Сахар-песок		3
	Молоко		60
	Масло сливочное		3
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Свекла отварная с маслом растительным	60	
	Масло подсолнечное		3
	Свекла		82
	Итого		
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	
	Мясо б/к		8
	Мясо птицы		36
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		5
	Яйцо куриное		4
	Лук репчатый		7
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1,3
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	Итого		
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	
	Картофель		176
	Молоко		30
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Цикорий с молоком	200	
	Молоко		100
	Сахар-песок		8
	Цикорий		2
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 2-й день			
3-й день			
Завтрак			
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	
	Крупа пшеничная		32,5
	Молоко		60
	Масло сливочное		3
	Сахар-песок		3
	Соль		1
	Итого		
	Бутерброд с сыром	60	
	Хлеб пшеничный		40
	Сыр		15
	Масло сливочное		5
	Итого		
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8

	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	
	Капуста белокочанная		85
	Картофель		80
	Морковь		16
	Лук репчатый		16
	Масло подсолнечное		5
	Соль		2
	Мясо б/к		40
	Яйцо куриное		3
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Чай с молоком	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Молоко		50
	Итого		
	Сухари ванильные	25	
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 3-й день			
4-й день			
Завтрак			
	Запеканка из творога	75	
	Творог		70
	Крупа манная		5
	Сахар-песок		10
	Яйцо куриное		4
	Масло подсолнечное		2
	Масло сливочное		3
	Сухари панировочные		3
	Итого		
	Бутерброд с сыром	60	
	Хлеб пшеничный		40
	Сыр		15
	Масло сливочное		5
	Итого		
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Биточки из говядины с соусом	60/30	
	Мясо б/к		24
	Мясо птицы		20
	Лук репчатый		7
	Масло подсолнечное		5
	Хлеб пшеничный		11
	Яйцо куриное		4
	Соль		1,3
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	Итого		
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	
	Макароны		53
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Компот из урюка	200	
	Урюк		12

	Сахар-песок		10
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 4-й день			
5-й день			
Завтрак			
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	
	Крупа пшено		32,5
	Молоко		60
	Сахар-песок		3
	Масло сливочное		3
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Уха с крупой	250	
	Рыба свежая (филе)		60
	Лук репчатый		12
	Картофель		60
	Крупа перловая		10
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1
	Морковь		12
	Итого		
	Булочка домашняя	50	
	Мука пшеничная		43
	Молоко		12
	Масло сливочное		3,5
	Дрожжи		1
	Сахар-песок		2
	Соль		0,5
	Яйцо куриное		2
	Масло подсолнечное		0,5
	Итого		
	Хлеб сельский	35	
	Чай с медом	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Мед натуральный		8
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 5-й день			
6-й день			
Завтрак			
	Голубцы ленивые	150	
	Мясо б/к		40
	Крупа рисовая		12
	Лук репчатый		18
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1
	Капуста белокочанная		120
	Морковь		10
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Компот из урюка	200	
	Урюк		12
	Сахар-песок		10
	Итого		
	Фрукты: яблоки	135	
	Яблоки		135
	Итого		
Итого за завтрак			

Итого за 6-й день			
7-й день			
Завтрак			
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	
	Крупа манная		29
	Молоко		60
	Масло сливочное		3
	Сахар-песок		3
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Салат витаминный	60	
	Яблоки		12
	Масло подсолнечное		3
	Сахар-песок		1
	Соль		1
	Капуста белокочанная		48
	Морковь		9
	Итого		
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	
	Мясо б/к		8
	Мясо птицы		36
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		5
	Яйцо куриное		4
	Лук репчатый		7
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1,3
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	Итого		
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	
	Крупа гречка		51
	Масло сливочное		6
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Какао с молоком	200	
	Молоко		100
	Сахар-песок		8
	Какао-порошок		3
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 7-й день			
8-й день			
Завтрак			
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	
	Соль		1
	Крупа рисовая		29
	Молоко		60
	Сахар-песок		3
	Масло сливочное		3
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1

	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Салат из свеклы с яблоками	60	
	Свекла		55
	Яблоки		18
	Масло подсолнечное		3
	Сахар-песок		1,5
	Итого		
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	
	Рыба свежая (филе)		53
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		6
	Яйцо куриное		4
	Лук репчатый		7
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1,3
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	Итого		
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	
	Картофель		176
	Молоко		30
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Чай с медом	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Мед натуральный		8
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 8-й день			
9-й день			
Завтрак			
	Омлет натуральный	130	
	Яйцо куриное		100
	Молоко		40
	Масло подсолнечное		6
	Масло сливочное		6
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	
	Мясо б/к		44
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		6
	Яйцо куриное		4
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Масло подсолнечное		5
	Лук репчатый		7
	Соль		1,3
	Морковь		3
	Итого		
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	

	Макароны		53
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 9-й день			
10-й день			
Завтрак			
	Запеканка из творога	75	
	Творог		70
	Крупа манная		5
	Сахар-песок		10
	Яйцо куриное		4
	Масло подсолнечное		2
	Масло сливочное		3
	Сухари панировочные		3
	Итого		
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
	Бутерброд с сыром	60	
	Хлеб пшеничный		40
	Сыр		15
	Масло сливочное		5
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы	250	
	Свекла		60
	Капуста белокочанная		38
	Картофель		30
	Морковь		13
	Лук репчатый		16
	Томатная паста		10
	Масло подсолнечное		5
	Соль		2
	Мясо птицы		40
	Яйцо куриное		3
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Чай с молоком	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Молоко		50
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 10-й день			
11-й день			
Завтрак			
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	
	Крупа пшеничная		32,5
	Молоко		60
	Масло сливочное		3
	Сахар-песок		3
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	40	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1

	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за завтрак			
2-ой завтрак			
	Салат из моркови	60	
	Морковь		72
	Сахар-песок		2,5
	Масло подсолнечное		5
	Итого		
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	
	Мясо б/к		38
	Лук репчатый		22
	Масло подсолнечное		9
	Мука пшеничная		5,5
	Соль		1,3
	Крупа рисовая		5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	Итого		
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	
	Картофель		176
	Молоко		30
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб сельский	40	
	Компот из урюка и яблок	200	
	Яблоки		8
	Урюк		6
	Сахар-песок		8
	Итого		
Итого за 2-ой завтрак			
Итого за 11-й день			
12-й день			
Завтрак			
	Макаронник с мясом	132	
	Мясо б/к		55
	Макароны		53
	Лук репчатый		13
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1
	Итого		
	Хлеб пшеничный	45	
	Чай с сахаром	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Итого		
	Фрукты: яблоки	135	
	Яблоки		135
	Итого		
	Торт песочный «Атня»	40	
Итого за завтрак			
Итого за 12-й день			
Итого за 12 дней			
Среднее значение			