

Согласовано: Директор школы:

З.Ф.Гибадуллин



Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"

А.М.Исламова



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2023 ГОД С 1 СЕНТЯБРЯ

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.			7,107
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,480
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
Итого за завтрак			7,14	4,875	53,052	282,76				10,809
2-ой завтрак										
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.			4,608
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	12,434	16,739	203,114	608:759/2013 Сб.рец.			30,844
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.рец.			9,940
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,480
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.рец.			3,726
Итого за 2-ой завтрак			19,003	20,64	81,729	591,024				51,598
Итого за 1-й день			26,143	25,515	134,781	873,784				62,407
2-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	130	5,935	6,045	27,312	187,51	384/2013 Сб.рец.			6,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
Итого за завтрак			8,975	6,365	54,992	313,51				10,502
2-ой завтрак										
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	5,773	54,522	34/2016 Сб.рец.			5,074
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,5	8,89	15,42	164,38	667:759/2013 Сб.рец.			27,294
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.рец.			14,087
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Цикорий с молоком	200	2,88	3,204	14	96,6	958/2013 Сб.рец.			6,84
Итого за 2-ой завтрак			18,108	20,729	80,316	558,676				55,775
Итого за 2-й день			27,083	27,094	135,308	872,186				66,277
3-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.			6,54
	Бутерброд с сыром	60	6,99	7,965	19,75	180,05	3/2004 Сб.рец.			12,355
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
Итого за завтрак			12,275	12,45	55,387	386,235				20,117
2-ой завтрак										
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,502	14,003	40,588	318,32	124:179/2004 Сб.рец.			35,999
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	70,5	945/2013 Сб.рец.			3,822
	Сухари ванильные	25	2,15	2,73	9,675	76,5				5,863
Итого за 2-ой завтрак			19,372	18,813	79,773	560,12				48,164
Итого за 3-й день			31,647	31,263	135,16	946,355				68,281
4-й день										
Завтрак										
	Омлет натуральный	130	12,229	21,629	2,573	253,85	340/2004 Сб.рец.			36,62

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
	Итого за завтрак		15,269	21,949	30,253	379,85				40,322
	2-ой завтрак									
	Биточки из говядины с соусом	60/30	10,12	12,88	7,965	195,61	621:759/201 3 Сб.рец.			28,164
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/2013 Сб.рец.			5,497
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Компот из урюка	200	1,08	0	16,6	83,8	868/2013 Сб.рец.			5
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.рец.			17,28
	Итого за 2-ой завтрак		19,365	19,49	83,917	603,906				58,421
	Итого за 4-й день		34,634	41,439	114,17	983,756				98,743
	5-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.			6,702
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
	Итого за завтрак		8,65	5,358	56,065	301,81				10,404
	2-ой завтрак									
	Уха с крупой	250	11,06	9,038	20,221	196,543	182/1994 Сб.рец.			34,607
	Булочка домашняя	50	7,451	9,36	36,214	245,98	144 стр./1997 Сб.рец.			6,065
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95				2,17
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.рец.			3,726
	Итого за 2-ой завтрак		19,73	18,818	79,624	551,713				46,568
	Итого за 5-й день		28,38	24,176	135,689	853,523				56,972
	6-й день									
	Завтрак									
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	40,93	378,02	636/2013 Сб.рец.			50,872
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.рец.			17,28
	Итого за завтрак		19,839	19,265	80,252	559,856				71,854
	Итого за 6-й день		19,839	19,265	80,252	559,856				71,854
	7-й день									
	Завтрак									
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	4,9	4,385	27,032	168,76	384/2013 Сб.рец.			6,527
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
	Итого за завтрак		7,94	4,705	54,712	294,76				10,229
	2-ой завтрак									
	Салат витаминный	60	0,827	2,062	4,336	49,205	82/2013 Сб.рец.			5,337
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,5	8,89	15,42	164,38	667:759/201 3 Сб.рец.			27,294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.рец.			9,94
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Какао с молоком	200	2,046	3,59	10,12	99,07	959/2013 Сб.рец.			7,541
	Итого за 2-ой завтрак		20,179	20,698	83,8	614,965				52,592
	Итого за 7-й день		28,119	25,403	138,512	909,725				62,821
	8-й день									
	Завтрак									
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	162,96	384/2013 Сб.рец.			7,687
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,222
	Итого за завтрак		6,78	4,705	55,002	288,96				11,389
	2-ой завтрак									
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.рец.			6,013
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	12,812	10,997	22,235	232,451	510:759/201 3 Сб.рец.			30,462

