

Согласовано: Директор МБДОУ "Большешинарская СОШ"
Р.Г. Мубаракوف

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"

А.Р. Нургалисва

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продукта 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	10,372	110,76	384/2013 С6.рец.			9,512
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,480
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.рец.			1,360
	Итого за завтрак		7,14	4,875	38,052	236,76				13,352
2-ой завтрак										
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 С6.рец.			5,978
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/2013 С6.рец.			32,734
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 С6.рец.			12,250
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,480
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 С6.рец.			3,900
	Итого за 2-ой завтрак		15,028	14,668	52,111	373,56				57,342
	Итого за 1-й день		22,168	19,543	90,163	610,32				70,694
2-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 С6.рец.			19,522
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.рец.			1,36
	Итого за завтрак		10,105	11,105	57,08	362,775				23,362
2-ой завтрак										
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	1,773	24,522	34/2016 С6.рец.			6,714
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 С6.рец.			32,594
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 С6.рец.			14,502
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Цикорий с молоком	200	2,88	1,204	3	46,6	958/2013 С6.рец.			8,3
	Итого за 2-ой завтрак		13,108	14,404	43,515	285,858				64,59
	Итого за 2-й день		23,213	25,509	100,595	648,633				87,952
3-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 С6.рец.			8,52
	Бутерброд с маслом	50/10	3,74	5,1	24,74	145,5	3/2004 С6.рец.			12,6
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.рец.			1,36
	Итого за завтрак		9,025	9,585	57,369	309,744				22,48
2-ой завтрак										
	Суп вермишелевый и с мясными фрикадельками	250	10,948	12,104	23,024	246,382	124:179/2013 С6.рец.			32,784
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95				2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.рец.			1,36
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 С6.рец.			7,798
	Итого за 2-ой завтрак		14,854	21,884	59,003	495,049				44,112
	Итого за 3-й день		23,879	31,469	116,372	804,793				66,592
4-й день										
Завтрак										
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 С6.рец.			30,946
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.рец.			1,36
	Итого за завтрак		8,459	6,095	42,722	238,104				34,786
2-ой завтрак										
	Биточки из говядины с соусом	60/30	6,576	6,879	7,965	115,61	621:759/2013 С6.рец.			31,894
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 С6.рец.			7,952
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 С6.рец.			1,36
	Итого за 2-ой завтрак		10,246	9,909	53,675	328,27				43,686
	Итого за 4-й день		18,705	16,004	96,397	566,374				78,472
5-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 С6.рец.			8,682
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48

Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013	1,36
Итого за завтрак		8,65	4,358	46,065	301,81	Сб. пещ.	12,522
2-ой завтрак							
Салат из сельдичь с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016	7,172
Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510-759/2013	31,509
Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013	14,502
Хлеб селёцкий	40	1,32	0,48	19,16	94,8	Сб. пещ.	2,48
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013	1,36
Итого за 2-ой завтрак		13,779	16,673	54,458	427,891	Сб. пещ.	57,023
6-й день							
Итого за 5-й завтрак		22,429	21,031	100,523	729,701		69,545
Завтрак							
Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013	37,442
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сб. пещ.	2,48
Пшеники «МТМ» 30 гр	30	1,05	0,36	21,9	92,7		4,5
Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156		11,05
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013	1,36
Итого за 5-й завтрак		20,713	19,449	102,668	631,876	Сб. пещ.	56,832
Завтрак							
Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	2,9	4,385	7,032	168,76	384/2013	8,507
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сб. пещ.	2,48
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013	1,36
Итого за завтрак		5,94	4,705	34,712	294,76	Сб. пещ.	12,347
2-ой завтрак							
Салат витаминный	60	0,827	1,062	4,336	9,205	82/2013	6,516
Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667-759/2013	32,594
Хлеб селёцкий	150/6	4,866	5,676	10,764	109,51	378/2013	12,25
Компот из яблок и яблок	40	1,32	0,48	19,16	94,8	393/2016	2,48
Итого за 2-ой завтрак		14,143	14,811	50,957	298,989	Сб. пещ.	57,74
8-й день							
Итого за 7-й день		20,083	19,516	85,669	593,749		70,087
Завтрак							
Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	144,413	384/2013	10,392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сб. пещ.	2,48
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013	1,36
Итого за завтрак		6,78	4,705	55,002	270,413	Сб. пещ.	14,232
2-ой завтрак							
Уха с крупой	250	9,06	7,038	15,221	103,007	182/1994	35,062
Хлеб селёцкий	35	1,155	0,42	16,765	82,95	Сб. пещ.	2,17
Какао с молоком	200	1,046	1,856	6,12	99,07	959/2013	8,961
Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 ср./1997	7,798
Итого за 2-ой завтрак		14,012	18,674	49,32	418,744	Сб. пещ.	53,991
9-й день							
Итого за 6-й день		20,792	23,379	104,322	689,157		68,223
Завтрак							
Омлет натуральны	130	7,235	11,366	2,573	253,85	340/2004	49,45
Бурбур с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004	8,976
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013	1,36
Итого за завтрак		11,332	15,331	20,553	381,9	Сб. пещ.	59,786
2-ой завтрак							
Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608-759/2013	32,734
Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013	7,952
Хлеб селёцкий	40	1,32	0,48	19,16	94,8	Сб. пещ.	2,48
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013	1,36
Итого за 2-ой завтрак		10,945	9,464	58,005	297,8	Сб. пещ.	44,526
10-й день							
Итого за 9-й день		22,277	24,795	78,558	679,7		104,312
Завтрак							
Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013	30,946
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сб. пещ.	2,48
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013	1,36
Итого за завтрак		8,459	6,095	42,722	238,104	Сб. пещ.	34,786
2-ой завтрак							
Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы	250	7,154	7,097	12,192	144,27	170-179/2013	38,939
Хлеб селёцкий	40	1,32	0,48	19,16	94,8	Сб. пещ.	2,48
Печенье «Нарезное» 25 гр	25	0,875	0,3	18,25	77,25	943/2013	4,375
Чай с сахаром	200	0	0	8	32	Сб. пещ.	1,36
Итого за 2-ой завтрак		9,349	7,877	57,602	348,32	Сб. пещ.	47,154
11-й день							
Итого за 10-й день		17,808	13,972	100,324	586,424		81,94
Завтрак							
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013	8,52
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Сб. пещ.	2,48

