

Согласовано: Директор школы:  Гарифуллин Р.Н.

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"



А.Р.Нурғалиева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2024 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	10,372	110,76	384/2013 Сб.рец.			7,787
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,480
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,320
	Итого за завтрак		7,14	4,875	38,052	236,76				11,587
2-ой завтрак										
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.			5,968
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/201 3 Сб.рец.			32,364
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.			10,390
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,480
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.рец.			3,744
	Итого за 2-ой завтрак		14,082	14,64	50,285	375,05				54,946
	Итого за 1-й день		21,222	19,515	88,337	611,81				66,533
2-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 Сб.рец.			15,382
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,32
	Итого за завтрак		10,105	11,105	57,08	362,775				19,182
2-ой завтрак										
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	1,773	24,522	34/2016 Сб.рец.			6,714
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/201 3 Сб.рец.			32,234
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.			14,462
	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 Сб.рец.			6,96
	Итого за 2-ой завтрак		13,108	14,404	43,515	285,858				62,85
	Итого за 2-й день		23,213	25,509	100,595	648,633				82,032
3-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.рец.			6,795
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.рец.			13,18
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,32
	Итого за завтрак		9,382	8,45	42,609	260,294				21,295
2-ой завтрак										
	Суп вермишелевый и с мясными фрикадельками	250	10,948	12,104	23,024	246,382	124:179/201 3 Сб.рец.			32,784
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,35	45,5	945/2013 Сб.рец.			3,92
	Сухари ванильные	25	2,15	2,73	9,675	76,5				5,863
	Итого за 2-ой завтрак		15,818	16,914	54,209	463,182				45,047
	Итого за 3-й день		25,2	25,364	96,818	723,476				66,342

4-й день									
Завтрак									
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб. рец.		22,586
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб. рец.		13,18
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. рец.		1,32
Итого за завтрак			9,516	9,74	33,022	240,154			37,086
2-ой завтрак									
	Биточки из говядины с соусом	60/30	6,576	6,879	7,965	115,61	621:759/201 3 Сб. рец.		31,584
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб. рец.		6,402
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Компот из урюка	200	1,08	0	6,67	53,1	868/2013 Сб. рец.		5,1
Итого за 2-ой завтрак			11,326	9,909	52,345	349,37			45,566
Итого за 4-й день			20,842	19,649	85,367	589,524			82,652
5-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 Сб. рец.		6,957
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. рец.		1,32
Итого за завтрак			8,65	4,358	46,065	301,81			10,757
2-ой завтрак									
	Уха с крупой	250	9,06	7,038	15,221	103,007	182/1994 Сб. рец.		35,062
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 Сб. рец.		6,547
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95			2,17
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб. рец.		3,744
Итого за 2-ой завтрак			13,03	16,818	46,624	345,914			47,523
Итого за 5-й день			21,68	21,176	92,689	647,724			58,28
6-й день									
Завтрак									
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013 Сб. рец.		37,442
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Компот из урюка	200	1,08	0	6,67	53,1	868/2013 Сб. рец.		5,1
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб. рец.		16,335
Итого за завтрак			20,919	19,265	83,75	580,956			61,357
Итого за 6-й день			20,919	19,265	83,75	580,956			61,357
7-й день									
Завтрак									
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	2,9	4,385	7,032	168,76	384/2013 Сб. рец.		6,782
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. рец.		1,32
Итого за завтрак			5,94	4,705	34,712	294,76			10,582
2-ой завтрак									
	Салат витаминный	60	0,827	1,062	4,336	9,205	82/2013 Сб. рец.		6,403
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/201 3 Сб. рец.		32,234
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб. рец.		10,39
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Какао с молоком	200	1,046	1,856	6,12	99,07	959/2013 Сб. рец.		7,621
Итого за 2-ой завтрак			14,179	16,639	51,827	373,309			59,128
Итого за 7-й день			20,119	21,344	85,539	668,069			69,71
8-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	144,413	384/2013 Сб. рец.		8,667
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. рец.		1,32

Итого за завтрак			6,78	4,705	55,002	270,413			12,467
2-ой завтрак									
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб. пец.		7,002
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510:759/201 3 Сб. пец.		31,139
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб. пец.		14,462
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб. пец.		3,744
Итого за 2-ой завтрак			13,843	16,673	49,882	422,131			58,827
Итого за 8-й день			20,623	21,378	104,884	692,544			71,294
9-й день									
Завтрак									
	Омлет натуральный	130	7,235	11,366	2,573	253,85	340/2004 Сб. пец.		47,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. пец.		1,32
Итого за завтрак			10,275	11,686	30,253	379,85			50,87
2-ой завтрак									
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/201 3 Сб. пец.		32,364
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб. пец.		6,402
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. пец.		1,32
Итого за 2-ой завтрак			10,945	9,464	58,005	297,8			42,566
Итого за 9-й день			21,22	21,15	88,258	677,65			93,436
10-й день									
Завтрак									
	Запеканна из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб. пец.		22,586
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. пец.		1,32
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб. пец.		13,18
Итого за завтрак			9,516	9,74	33,022	240,154			37,086
2-ой завтрак									
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы	250	7,154	7,097	12,192	144,27	170:179/201 3 Сб. пец.		38,939
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,35	45,5	945/2013 Сб. пец.		3,92
Итого за 2-ой завтрак			9,874	9,177	33,702	284,57			45,339
Итого за 10-й день			19,39	18,917	66,724	524,724			82,425
11-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	394/2013 Сб. пец.		6,795
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. пец.		1,32
Итого за завтрак			8,325	4,805	52,309	258,244			10,595
2-ой завтрак									
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	4,474	45,11	42/2016 Сб. пец.		6,565
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8,284	12,46	9,544	165,608	462:759/200 4 Сб. пец.		28,338
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб. пец.		14,462
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб. пец.		3,788
Итого за 2-ой завтрак			12,787	17,113	46,563	389,48			55,633
Итого за 11-й день			21,112	21,918	98,872	647,724			66,228
12-й день									
Завтрак									
	Макаронник с мясом	132	15,733	17,972	38,595	382,627	437/2016 Сб. пец.		41,317
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75			2,79
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. пец.		1,32

