

Согласовано:  
Директор МБОУ "Нижнешигинская ООШ"  
Ахметшин И.И.

Утверждаю: Директор ООО "Габитский объект"

М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2023 ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
<b>1-я неделя</b>										
<b>1-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,14</b>	<b>4,875</b>	<b>53,052</b>	<b>282,76</b>				<b>10,809</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	13,327	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	55	1,815	0,66	26,345	130,35				3,410
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.рец.			3,726
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,561</b>	<b>19,663</b>	<b>84,272</b>	<b>567,214</b>				<b>47,920</b>
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>25,701</b>	<b>24,538</b>	<b>137,324</b>	<b>849,974</b>				<b>58,729</b>
<b>2-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,975</b>	<b>6,365</b>	<b>54,992</b>	<b>313,51</b>				<b>10,502</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	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	9,763	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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,371</b>	<b>20,729</b>	<b>80,316</b>	<b>558,676</b>				<b>55,775</b>
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>27,346</b>	<b>27,094</b>	<b>135,308</b>	<b>872,186</b>				<b>66,277</b>
<b>3-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	27,637	174,185	384/2013 Сб.рец.			6,54
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15/2013 Сб.рец.			7,05
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,225</b>	<b>8,825</b>	<b>55,317</b>	<b>353,135</b>				<b>17,292</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,502	13,003	35,588	266,51	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	3,98	14,675	126,5				5,863







	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,78</b>	<b>4,705</b>	<b>55,002</b>	<b>288,96</b>			<b>11,389</b>
<b>2-ой завтрак</b>									
	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	510:759/20 13 Сб.рец.		30,499
	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
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.рец.		3,726
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,343</b>	<b>19,673</b>	<b>80,706</b>	<b>560,76</b>			<b>56,805</b>
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>25,123</b>	<b>24,378</b>	<b>135,708</b>	<b>849,72</b>			<b>68,194</b>
<b>9-й день</b>									
<b>Завтрак</b>									
	Яичная каша (натуральная)	130	12,509	15,955	3,043	205,81	338/2004 Сб.рец.		36,012
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,549</b>	<b>16,275</b>	<b>30,723</b>	<b>331,81</b>			<b>39,714</b>
<b>2-ой завтрак</b>									
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	13,327	16,739	203,114	608:759/20 13 Сб.рец.		30,844
	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
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,222
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.рец.		17,92
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,379</b>	<b>19,955</b>	<b>84,523</b>	<b>561,678</b>			<b>57,963</b>
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>33,928</b>	<b>36,23</b>	<b>115,246</b>	<b>893,488</b>			<b>97,677</b>
<b>10-й день</b>									
<b>Завтрак</b>									
	Залежанка из творога	70	5,8	6,83	15,042	152,104	469/2013 Сб.рец.		20,236
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15/2013 Сб.рец.		7,05
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,74</b>	<b>11,17</b>	<b>42,722</b>	<b>331,054</b>			<b>30,988</b>
<b>2-ой завтрак</b>									
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из индейки	250	14,275	14,1	24,192	270,31	170:179/20 13 Сб.рец.		31,579
	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
	Торт песочный «Атня»	40	1,832	2,36	30,98	123			7,6
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,827</b>	<b>19,04</b>	<b>84,682</b>	<b>558,61</b>			<b>45,481</b>
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>33,567</b>	<b>30,21</b>	<b>117,404</b>	<b>839,664</b>			<b>76,469</b>
<b>11-й день</b>									
<b>Завтрак</b>									
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	27,637	174,185	384/2013 Сб.рец.		6,54
	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,325</b>	<b>4,805</b>	<b>55,317</b>	<b>300,185</b>			<b>10,242</b>
<b>2-ой завтрак</b>									
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	12,284	13,56	17,22	225,67	462:759/20 04 Сб.рец.		26,988
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.рец.		14,087
	Хлеб сельский	55	1,815	0,66	26,345	130,35			3,41

