



Согласовано: Директор школы
Закиров Д.Р.



Утверждено: Директор ООО
"Татарский Фуд Фэбрик"
А.М. Мисламova

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1-я неделя								
	1-й день								
	Завтрак								
384/2013 Сб.рец.	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со слив.маслом	130	3,6	4,23	27,09	160,01			
	Крупа рисовая						29	60	1,740
	Молоко						55	46	2,530
	Соль						1	10,3	0,010
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Итого								5,960
943/2013 Сб.рец.	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		6,7	4,55	53,19	280,25			12,139
	Второй завтрак								
378/2013 Сб.рец.	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	150/6	6,49	5,68	34,76	207,51			
	Крупа гречка						51	115	5,865
	Масло сливочное						6	500	3,000
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								8,875
608/2013 Сб.рец.	Котлеты из говядины	50	8,34	9,34	8,75	146,35			
	Мясо без костей						37	506	18,722
	Хлеб пшеничный						9	62	0,558
	Сухари панировочные						5	78	0,390
	Масло подсолнечное						3	157	0,471
	Лук репчатый						5	42	0,210
	Яйцо куриное						3	300	0,900
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								21,261
868/2013 Сб.рец.	Компот из урюка	200	0,72	0	14,4	69,2			
	Урюк						8	390	3,120
	Сахар-песок						10	60	0,600
	Итого								3,720
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		16,7	15,44	74,67	506,01			36,027
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:		23,4	19,99	127,86	786,26			48,166

	2-й день								
	Завтрак								
384/20 13 Сб.ре ц.	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со слив.маслом	130	5,8	5,89	27,08	184,56			
	Хлопья овсяные "геркулес"						32,5	50	1,625
	Молоко						55	46	2,530
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								5,845
959/20 13 Сб.ре ц.	Какао с молоком	200	3,52	3,59	13,12	99,07			
	Какао-порошок						3	605	1,815
	Молоко						100	46	4,6
	Сахар-песок						8	60	0,48
	Итого								6,895
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		12,36	9,8	59,88	377,63			15,220
	Второй завтрак								

299/20 13 Сб.ре ц.	Картофельное пюре со слив.маслом	150/5	3,42	5,09	22,14	148,37			
	Картофель						176	55	9,680
	Молоко						30	46	1,380
	Масло сливочное						5	500	2,500
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								13,570
462/20 04 Сб.ре ц.	Тефтели с мясом и рисом	60	8,08	14,2	7,91	191,85			
	Мясо без костей						38	506	19,228
	Крупа рисовая						5	60	0,300
	Лук репчатый						21	42	0,882
	Масло подсолнечное						8	157	1,256
	Мука пшеничная						4	40	0,160
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								21,836
943/20 13 Сб.ре ц.	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555

	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		12,71	19,71	53,23	449,41			41,276
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		25,07	29,51	113,11	827,04			56,496
	3-й день								
	Завтрак								
847/20 13 Сб.ре ц.	Фрукты: яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	128	19,200
384/20 13 Сб.ре ц.	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со слив.маслом	130	5,15	4,33	27,4	171,24			
	Крупа пшеничная						32,5	57	1,853
	Молоко						55	46	2,530
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								6,073
943/20 13 Сб.ре ц.	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			

	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		8,85	5,25	68,2	361,98			31,452
	Второй завтрак								
182/19 94 Сб.ре ц.	Уха с крупой	250	14,06	9,54	15,22	203,01			
	Рыба свежая (филе)						60	476	28,560
	Лук репчатый						12	42	0,504
	Картофель						60	55	3,300
	Крупа перловая						10	40	0,400
	Морковь						12	50	0,600
	Масло подсолнечное						5	157	0,785
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								34,159
943/20 13 Сб.ре ц.	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144

	Итого								3,699
	Сухари ванильные	25	2,15	2,85	16,67	101,5	25	120	3
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		17,42	12,81	55,07	413,7			43,028
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		26,27	18,06	123,27	775,68			74,480
	4-й день								
	Завтрак								
469/20 13 Сб.ре ц.	Запеканка из творога	75	15,95	8,15	13,19	189,35			
	Творог						70	217,8	15,246
	Крупа манная						5	50	0,250
	Сахар-песок						5	60	0,300
	Яйцо куриное						4	300	1,200
	Масло подсолнечное						2	157	0,314
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Сухари панировочные						3	78	0,234
	Итого								19,044
943/20 13 Сб.ре ц.	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555

	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		19,05	8,47	39,29	309,59			25,223
	Второй завтрак								
34/201 6 Сб.ре ц.	Свекла отварная с маслом растительным	50/5	0,82	5,05	4,79	67,8			
	Свекла						68	40	2,720
	Масло подсолнечное						5	157	0,785
	Итого								3,505
414/20 13 Сб.ре ц.	Макаронны отварные со слив.маслом	150/5	5,35	4,16	37,7	213,3			
	Макаронны						53	53	2,809
	Масло сливочное						5	500	2,500
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								5,319
621/20 13 Сб.ре ц.	Биточки из говядины	50	7,67	7,14	4,79	113,36			
	Мясо без костей						19	506	9,614
	Мясо индейки						18	506	9,108

	Лук репчатый						5	42	0,210
	Масло подсолнечное						3	157	0,471
	Хлеб пшеничный						9	62	0,558
	Яйцо куриное						3	300	0,900
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								20,871
861/20 13 Сб.ре ц.	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,67	47,99			
	Яблоки						17	128	2,176
	Сахар-песок						10	60	0,600
	Итого								2,776
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		15,06	16,84	75,71	525,4			34,642
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		34,11	25,31	115	834,99			59,865
	5-й день								
	Завтрак								
384/20 13 Сб.ре ц.	Каша вязкая молочная "Дружба" со слив.маслом	130	3,96	4,4	25,14	153,81			
	Крупа рисовая						17	60	1,020
	Крупа пшено						10	42	0,420

	Молоко						55	46	2,530
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								5,660
944/20 13 Сб.ре ц.	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	8,21	34,38			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Лимон						7	225	1,575
	Сахар-песок						8	60	0,48
	Итого								2,61
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		7,06	4,73	53,03	282,19			10,750
	Второй завтрак								
124:1 54/200 4 Сб.ре ц.	Щи из свежей капусты с картофелем и с фрикадельками из индейки	250/35	8,84	7,08	8,35	131,73			
	Капуста белокочанная						63	55	3,465
	Картофель						40	55	2,200
	Морковь						13	50	0,650
	Лук репчатый						12	42	0,504

	Масло подсолнечное						5	157	0,785
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								7,614
	Фрикадельки из индейки								
	Мясо индейки						40	506	20,240
	Лук репчатый						4	42	0,168
	Яйцо куриное						3	300	0,900
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								21,318
943/20 13 Сб.ре ц.		200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай с медом								
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		10,05	7,5	31,53	240,92			34,802
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		17,11	12,23	84,56	523,11			45,552
	6-й день								
	Завтрак								

626/20 13 Сб.ре ц.	Запеканка картофельная с мясом	130	10,62	13,78	22,9	254,67			
	Мясо без костей						42	506	21,252
	Масло подсолнечное						4	157	0,628
	Картофель						168	55	9,240
	Лук репчатый						11	42	0,462
	Масло сливочное						3,5	500	1,750
	Сухари панировочные						3	78	0,234
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								33,576
	Чак-чак	35	3,44	0,72	31,12	235,7	35	350	12,250
945/20 13 Сб.ре ц.	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Сахар-песок						8	60	0,480
	Молоко						50	46	2,300
	Итого								3,335
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		16,61	16,52	81,13	634,82			51,331
	2-я неделя								

		1-й день							
		Завтрак							
384/20	Каша вязкая								
13	молочная из овсяной								
Сб.ре	крупы со	130	5,8	5,89	27,08	184,56			
ц.	слив.маслом								
	Хлопья овсяные "геркулес"						32,5	50	1,625
	Молоко						55	46	2,530
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								5,845
958/20		200	2,88	3,2	14	96,6			
13	Цикорий с молоком								
Сб.ре	Цикорий						2	1100	2,2
ц.	Молоко						100	46	4,6
	Сахар-песок						8	60	0,48
	Итого								7,28
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		11,72	9,41	60,76	375,16			15,605
	Второй завтрак								

943/20 13 Сб.ре ц.		200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай с медом								
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		10,22	12,28	42,59	323,79			31,193
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		21,94	21,69	103,35	698,95			46,798
	2-й день								
	Завтрак								
384/20 13 Сб.ре ц.	Каша молочная из манной крупы со слив.маслом	130	4,76	4,23	26,8	165,81			
	Крупа манная						29	50	1,450
	Молоко						55	46	2,530
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								5,670
943/20 13	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			

Сб.ре ц.									
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		7,86	4,55	52,9	286,05			11,849
	Второй завтрак								
34/201 6 Сб.ре ц.	Свекла отварная с маслом растительным	50/5	0,82	5,05	4,79	67,8			
	Свекла						68	40	2,720
	Масло подсолнечное						5	157	0,785
	Итого								3,505
510/20 13 Сб.ре ц.	Котлеты из рыбы	50	10,25	6,5	8,75	128,61			
	Рыба свежая (филе)						44	476	20,944
	Хлеб пшеничный						9	62	0,558
	Сухари панировочные						5	78	0,390
	Яйцо куриное						3	300	0,900
	Лук репчатый						5	42	0,210

	Масло подсолнечное						3	157	0,471
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								23,483
299/20 13 Сб.ре ц.	Картофельное пюре со слив.маслом	150/5	3,42	5,09	22,14	148,37			
	Картофель						176	55	9,680
	Молоко						30	46	1,380
	Масло сливочное						5	500	2,500
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								13,570
868/20 13 Сб.ре ц.	Компот из урюка	200	0,72	0	14,4	69,2			
	Урюк						8	390	3,120
	Сахар-песок						10	60	0,600
	Итого								3,720
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		16,36	17,06	66,84	496,93			46,449
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:		24,22	21,61	119,74	782,98			58,298
	3-й день								
	Завтрак								

847/20 13 Сб.ре ц.	Фрукты: апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	150	134	20,100
384/20 13 Сб.ре ц.	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со слив.маслом	130	5,15	4,33	27,4	171,24			
	Крупа пшеничная						32,5	57	1,853
	Молоко						55	46	2,530
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								6,073
943/20 13 Сб.ре ц.	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		9,6	4,95	65,65	355,98			32,352
	Второй завтрак								

	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		11,86	10,68	42,73	320,82			35,473
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:		21,46	15,63	108,38	676,8			67,824
	4-й день								
	Завтрак								
15/2013 ДеЛи	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15	437	6,555
384/2013 Сб.ре ц.	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со слив.маслом	130	3,6	4,23	27,09	160,01			
	Крупа рисовая						29	60	1,740
	Молоко						55	46	2,530
	Соль						1	10,3	0,010
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Итого								5,960
943/2013 Сб.ре ц.	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555

	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,480
	Итого за завтрак:		10,6	8,57	53,19	333,2			18,694
	Второй завтрак								
309/20 16 Сб.ре ц.	Макаронник с мясом	125	14,4	18,2	26,8	327,14			
	Мясо без костей						55	506	27,830
	Макаронны						33	53	1,749
	Лук репчатый						13	42	0,546
	Масло подсолнечное						5	157	0,785
	Яйцо куриное						4	300	1,200
	Сухари панировочные						3	78	0,234
	Масло сливочное						5	500	2,500
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								34,854
867/20 13 Сб.ре ц.	Компот из урюка и апельсина	200	0,99	0,02	14,31	72,8			
	Урюк						5	390	1,950
	Апельсин						8	134	1,072
	Сахар-песок						10	60	0,600

	Итого								3,622
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		16,54	18,64	57,87	482,89			40,646
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:		27,14	27,21	111,06	816,09			59,341
	5-й день								
	Завтрак								
384/20 13 Сб.ре ц.	Каша вязкая молочная из пшениной крупы со слив.маслом	130	5,47	4,88	28,15	172,86			
	Крупа пшено						32,5	42	1,365
	Молоко						55	46	2,530
	Сахар-песок						3	60	0,180
	Масло сливочное						3	500	1,500
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								5,585
943/20 13 Сб.ре ц.	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	40	62	2,48

	Итого за завтрак:		8,57	5,2	54,25	293,1			11,764
	Второй завтрак								
667/20 13 Сб.ре ц.	Котлеты из индейки	50	7,78	5,73	7,96	108,6			
	Мясо индейки						30	506	15,180
	Мясо без костей						7	506	3,542
	Хлеб пшеничный						9	62	0,558
	Сухари панировочные						4	78	0,312
	Яйцо куриное						3	300	0,900
	Лук репчатый						5	42	0,210
	Масло подсолнечное						3	157	0,471
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								21,183
378/20 13 Сб.ре ц.	Каша гречневая рассыпчатая со слив.маслом	150/6	6,49	5,68	34,76	207,51			
	Крупа гречка						51	115	5,865
	Масло сливочное						6	500	3,000
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								8,875
943/20 13 Сб.ре	Чай с медом	200	0,06	0	6,42	26,24			

ц.									
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Мед натуральный						8	393	3,144
	Итого								3,699
	Хлеб р/ж	35	1,15	0,42	16,76	82,95	35	62	2,170
	Итого за второй завтрак:		15,48	11,83	65,9	425,3			35,928
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		24,05	17,03	120,15	718,4			47,692
	6-й день								
	Завтрак								
636/20 13 Сб.ре ц.		120	13,56	14,81	12,63	238,56			
	Голубцы ленивые								
	Капуста белокочанная						100	55	5,500
	Морковь						8	50	0,400
	Мясо без костей						60	506	30,360
	Крупа рисовая						10	60	0,600
	Лук репчатый						15	42	0,630
	Масло подсолнечное						5	157	0,785
	Соль						1	10,3	0,010
	Итого								38,285
	Пирог "Агня"	40	2,63	6,06	28,58	163	40	175,3	7,012

945/20 13 Сб.ре ц.	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5			
	Чай высшего и 1-го сорта						1	555	0,555
	Сахар-песок						8	60	0,480
	Молоко						50	46	2,300
	Итого								3,335
	Хлеб в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	35	62	2,170
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		20,25	22,75	68,78	545,31			50,802
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		281,63	247,54	1276,4	8620,43			666,645
	Среднее значение		23,47	20,63	106,37	718,37			55,55