

Согласовано


 Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"
 А.Р.Нурғалиева

 ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2025 ГОД
 С 1 ЯНВАРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			7,14	4,875	38,052	236,76	
2-ой завтрак							
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8,726	12,46	9,568	165,608	462:759/2004 Сб.рец.
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			16,479	20,694	49,384	454,028	
Итого за 1-й день			23,619	25,569	87,436	690,788	
2-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.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			8,325	4,805	52,309	258,244	
2-ой завтрак							
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	1,773	24,522	34/2016 Сб.рец.
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 Сб.рец.
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Цикорий с молоком	200	2,88	1,204	3	46,6	958/2013 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			13,108	14,404	43,515	285,858	
Итого за 2-й день			21,433	19,209	95,824	544,102	

3-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из гречневой крупой	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			10,105	11,105	57,08	362,775	
2-ой завтрак							
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250	13,548	12,204	12,424	238,382	206/2013 Сб.рец.
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			17,454	21,984	48,403	487,049	
Итого за 3-й день			27,559	33,089	105,483	849,824	
4-й день							
Завтрак							
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.рец.
	Бутерброд с маслом	50/10	3,74	5,1	24,74	145,5	3/2004 Сб.рец.
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			9,159	10,875	47,782	289,604	
2-ой завтрак							
	Биточки из говядины с соусом	60/30	6,576	6,879	7,965	115,61	621:759/201 3 Сб.рец.
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.рец.
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			10,246	9,909	53,675	328,27	
Итого за 4-й день			19,405	20,784	101,457	617,874	
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.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			8,65	4,358	46,065	301,81	
2-ой завтрак							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.рец.
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510:759/201 3 Сб.рец.
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			13,779	16,673	54,458	427,891	
Итого за 5-й день			22,429	21,031	100,523	729,701	

6-й день							
Завтрак							
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013 Сб.пец.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Пряники «Мятные» 30 гр	30	1,05	0,36	21,9	92,7	
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			20,713	19,449	102,668	631,876	
Итого за 6-й день			20,713	19,449	102,668	631,876	
7-й день							
Завтрак							
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	2,9	4,385	7,032	168,76	384/2013 Сб.пец.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			5,94	4,705	34,712	294,76	
2-ой завтрак							
	Салат витаминный	60	0,827	1,062	4,336	9,205	82/2013 Сб.пец.
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/201 3 Сб.пец.
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.пец.
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Компот из урюка и яблук	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.пец.
Итого за 2-ой завтрак			14,143	14,811	50,957	298,989	
Итого за 7-й день			20,083	19,516	85,669	593,749	
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.пец.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
Итого за завтрак			6,78	4,705	55,002	270,413	
2-ой завтрак							
	Уха с крупой	250	9,06	7,038	15,221	103,007	182/1994 Сб.пец.
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95	
	Какао с молоком	200	1,046	1,856	6,12	99,07	959/2013 Сб.пец.
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 Сб.пец.
Итого за 2-ой завтрак			14,012	18,674	49,32	418,744	
Итого за 8-й день			20,792	23,379	104,322	689,157	

9-й день							
Завтрак							
	Омлет натуральный	130	7,235	11,366	2,573	253,85	340/2004 Сб.рец.
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.рец.
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			11,332	15,331	20,553	381,9	
2-ой завтрак							
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/201 3 Сб.рец.
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.рец.
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			10,945	9,464	58,005	297,8	
Итого за 9-й день			22,277	24,795	78,558	679,7	
10-й день							
Завтрак							
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			8,459	6,095	42,722	238,104	
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.рец.
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Печенье «Нарезное» 25 гр	25	0,875	0,3	18,25	77,25	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			9,349	7,877	57,602	348,32	
Итого за 10-й день			17,808	13,972	100,324	586,424	
11-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.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за завтрак			8,325	4,805	52,309	258,244	
2-ой завтрак							
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	4,474	45,11	42/2016 Сб.рец.
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8,726	12,46	9,568	165,608	462:759/200 4 Сб.рец.
	Гороховое пюре	150	14,003	7,812	11,752	246,962	182/2016 Сб.рец.
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
Итого за 2-ой завтрак			24,798	22,805	52,954	584,48	
Итого за 11-й день			33,123	27,61	105,263	842,724	

12-й день							
Завтрак							
	Плов с мясом	150	19,33	22,8	36,82	404,74	443/2004 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.рец.
	Апельсин	85	0,765	0,17	6,885	36,55	
	Итого за завтрак		23,199	23,29	66,809	561,53	
	Итого за 12-й день		23,199	23,29	66,809	561,53	
	Итого за 12 дней						
	Среднее значение						