

Согласовано: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа-интернат с углубленным изучением отдельных предметов для одаренных детей» Сабинского муниципального района РТ
Н. И. Давлетшин

Утверждаю: Директор ООО
"Сабинский объект"

А.М. Исмамова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2023 ГОД С 1 СЕНТЯБРЯ (ОДАРЕНКА 3-Х РАЗ.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-я неделя								
1-й день								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	4,1	4,555	25,372	156,76	384/2013 Сб.реп.	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.реп.	1,222
Итого за завтрак			7,14	4,875	53,052	282,76		10,809
Обед								
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.реп.	4,608
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,2	12,43	16,739	203,114	608:759/2013 Сб.реп.	30,844
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.реп.	9,940
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8		2,480
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.реп.	3,726
Итого за обед			19	20,64	81,729	591,024		51,598
Полдник								
	Дучмак с картофелем	75	6,37	11,33	30,41	251,43	189 стр./1997 Сб.реп.	12,23
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	10,25	54,75	393/2016 Сб.реп.	3,764
	Фрукты: яблоки	160	0,563	0,563	13,798	66,176	847/2013 Сб.реп.	20,48
Итого за полдник			7,942	11,92	54,456	372,358		36,469
Итого за 1-й день			34,09	37,43	189,24	1246,14		98,876
2-й день								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	130	5,935	6,045	27,312	187,51	384/2013 Сб.реп.	6,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48

	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
Итого за завтрак			8,975	6,365	54,992	313,51		10,502
Обед								
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	5,773	54,522	34/2016 Сб.пец.	5,074
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,5	8,89	15,42	164,38	667:759/ 2013 Сб.пец.	27,294
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/201 3 Сб.пец.	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	958/201 3 Сб.пец.	6,84
Итого за обед			18,11	20,73	80,316	558,676		55,775
Полдник								
	Ватрушка с урюком	75	7,708	10,14	46,741	333,805	201 стр./199 7 Сб.пец.	16,209
	Ряженка с сахаром	150/10	4,5	3,75	16,3	116,5		18,2
Итого за полдник			12,21	13,89	63,041	450,305		34,409
Итого за 2-й день			39,29	40,98	198,35	1322,49		100,686
3-й день								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	27,637	174,185	384/201 3 Сб.пец.	6,54
	Бутерброд с сыром	60	6,99	7,965	19,75	180,05	3/2004 Сб.пец.	12,355
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
Итого за завтрак			12,28	12,45	55,387	386,235		20,117
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,5	14	40,588	318,32	124:179/ 2004 Сб.пец.	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	945/201 3 Сб.пец.	3,822
	Сухари ванильные	25	2,15	2,73	9,675	76,5		5,863
Итого за обед			19,37	18,81	79,773	560,12		48,164
Полдник								
	Треугольник с мясом	100	14,82	12,46	45,63	356,833	177 стр./199 7 Сб.пец.	38,65
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
Итого за полдник			14,82	12,46	53,63	388,833		39,872
Итого за 3-й день			46,47	43,72	188,79	1335,19		108,153
4-й день								
Завтрак								

	Омлет натуральный	130	12,23	21,63	2,573	253,85	340/200 4 Сб.рец.	36,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за завтрак			15,27	21,95	30,253	379,85		40,322
Обед								
	Биточки из говядины с соусом	60/30	10,12	12,88	7,965	195,61	621:759/ 2013 Сб.рец.	28,164
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/201 3 Сб.рец.	5,497
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8		2,48
	Компот из урюка	200	1,08	0	16,6	83,8	868/201 3 Сб.рец.	5
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/201 3 Сб.рец.	17,28
Итого за обед			19,37	19,49	83,917	603,906		58,421
Полдник								
	Булочка сдобная	50	4,473	7,451	28,779	202,576	145 стр./199 7 Сб.рец.	5,367
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	10,25	54,75	393/201 6 Сб.рец.	3,764
Итого за полдник			5,483	7,479	39,029	257,326		9,131
Итого за 4-й день			40,12	48,92	153,2	1241,08		107,874
5-й день								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	5,038	28,385	175,81	384/201 3 Сб.рец.	6,702
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за завтрак			8,65	5,358	56,065	301,81		10,404
Обед								
	Уха с крупой	250	11,06	9,038	20,221	203,851	182/199 4 Сб.рец.	34,634
	Булочка домашняя	50	7,451	9,36	36,214	245,98	144 стр./199 7 Сб.рец.	6,065
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95		2,17
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/201 3 Сб.рец.	3,726
Итого за обед			19,73	18,82	79,624	559,021		46,595
Полдник								
	Кекс «Волжский»	75	4,5	8,25	26,25	192		20,22
	Чай черный	200	0	0	0	0	943/201 3 Сб.рец.	0,582

	Фрукты: апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	847/201 3 Сб.пец.	20,1
Итого за полдник			5,85	8,55	38,4	256,5		40,902
Итого за 5-й день			34,23	32,73	174,09	1117,33		97,901
6-й день								
Завтрак								
	Голубцы ленивые	150	16,32	18,47	40,93	378,02	636/201 3 Сб.пец.	50,872
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/201 3 Сб.пец.	17,28
Итого за завтрак			19,84	19,27	80,252	559,856		71,854
Итого за 6-й день			19,84	19,27	80,252	559,856		71,854
7-й день								
Завтрак								
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	4,9	4,385	27,032	168,76	384/201 3 Сб.пец.	6,527
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
Итого за завтрак			7,94	4,705	54,712	294,76		10,229
Обед								
	Салат витаминный	60	0,827	2,062	4,336	49,205	82/2013 Сб.пец.	5,337
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,5	8,89	15,42	164,38	667:759/ 2013 Сб.пец.	27,294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/201 3 Сб.пец.	9,94
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8		2,48
	Какао с молоком	200	2,046	3,59	10,12	99,07	959/201 3 Сб.пец.	7,541
Итого за обед			20,18	20,7	83,8	614,965		52,592
Полдник								
	Сыр	20	5,2	5,36	0	70,6	15/2013 Сб.пец.	9,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
Итого за полдник			8,24	5,68	27,68	196,6		13,102
Итого за 7-й день			36,36	31,08	166,19	1106,33		75,923
8-й день								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	162,96	384/201 3 Сб.пец.	7,687
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222

Итого за завтрак			6,78	4,705	55,002	288,96		11,389
Обед								
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.пец.	6,013
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	12,81	11	22,235	232,451	510:759/ 2013 Сб.пец.	30,427
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/201 3 Сб.пец.	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	943/201 3 Сб.пец.	3,726
Итого за обед			18,34	19,67	80,706	560,76		56,733
Полдник								
	Коржи молочные	50	4,75	5,5	27,5	122,5		15
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
	Фрукты: яблоки	160	0,563	0,563	13,798	66,176	847/201 3 Сб.пец.	20,48
Итого за полдник			5,313	6,063	49,298	220,676		36,702
Итого за 8-й день			30,44	30,44	185,01	1070,4		104,824
9-й день								
Завтрак								
	Омлет натуральный	130	12,23	21,63	2,573	253,85	340/200 4 Сб.пец.	36,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
Итого за завтрак			15,27	21,95	30,253	379,85		40,322
Обед								
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,2	12,43	16,739	203,114	608:759/ 2013 Сб.пец.	30,844
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/201 3 Сб.пец.	5,497
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/201 3 Сб.пец.	17,28
Итого за обед			18,36	19,04	84,091	559,61		57,323
Полдник								
	Булочка сдобная	50	4,473	7,451	28,779	202,576	145 стр./199 7 Сб.пец.	5,367
	Йогурт фруктовый	200	6,6	3	22	142		25
Итого за полдник			11,07	10,45	50,779	344,576		30,367
Итого за 9-й день			44,7	51,44	165,12	1284,04		128,012
10-й день								
Завтрак								

	Запеканка из творога	70	5,8	6,83	15,042	152,104	469/2013 Сб.рец.	20,476
	Бутерброд с сыром	60	6,99	7,965	19,75	180,05	3/2004 Сб.рец.	12,355
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	1,222
Итого за завтрак			12,79	14,8	42,792	364,154		34,053
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из индейки	250	14,28	14,1	24,192	270,31	170:179/ 2013 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	2,86	30,98	123		7,6
Итого за обед			18,83	19,04	84,682	558,61		45,481
Полдник								
	Вак белеш	90	9,528	13,04	32,22	286,207	180-182 ст/1997 Сб.рец.	24,471
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	1,222
	Фрукты: яблоки	160	0,563	0,563	13,798	66,176	847/2013 Сб.рец.	20,48
Итого за полдник			10,09	13,6	54,018	384,383		46,173
Итого за 10-й день			41,71	47,43	181,49	1307,15		125,707
11-й день								
Завтрак								
	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
Итого за завтрак			8,325	4,805	55,317	300,185		10,242
Обед								
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	7,474	75,11	42/2016 Сб.рец.	5,1
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	12,28	12,46	17,22	225,67	462:759/ 2004 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	40	1,32	0,48	19,16	94,8		2,48
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	10,25	54,75	393/2016 Сб.рец.	3,764
Итого за обед			18,79	20,11	80,067	598,704		52,419
Полдник								
	Дучмак с картофелем	75	6,369	11,33	30,408	251,432	189 стр./1997 Сб.рец.	12,225

	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	1,222
Итого за полдник			6,369	11,33	38,408	283,432		13,447
Итого за 11-й день			33,48	36,24	173,79	1182,32		76,108
12-й день								
Завтрак								
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками	250	14,99	18,12	37,89	365,53	197/178/ 2013 Сб.рец.	35,958
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75		2,79
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.рец.	17,28
Итого за завтрак			18,89	18,96	79,672	559,116		57,25
Итого за 12-й день			18,89	18,96	79,672	559,116		57,25
Итого за 12 дней								1153,17
Среднее значение								96,10