

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. Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2023 ГОД С 1 СЕНТЯБРЯ (ОДАРЕНКА 5-ТИ РАЗ.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы			
1-я неделя								
1-й день								
2-ой 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 2-ой 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
Ужин								
	Запеканка картофельная с мясом	130	10,62	13,78	22,899	254,668	626/2013 Сб.реп.	37,402
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95		2,17

	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за ужин			11,78	14,2	47,664	369,618		40,794
Итого за 1-й день			45,86	51,63	236,9	1615,76		139,67
2-й день								
Завтрак								
	Яйцо отварное	80	8,839	8,004	0,487	109,272	424/201 3 Сб.рец.	24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		1,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.рец.	5,65
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за завтрак			11,22	15,49	23,387	277,972		32,732
2-ой завтрак								
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	130	5,935	6,045	27,312	187,51	384/201 3 Сб.рец.	6,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за 2-ой 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.рец.	5,074
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,5	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	299/201 3 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	958/201 3 Сб.рец.	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.рец.	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
Ужин								
	Голубцы ленивые	130	13,7	13,82	13,046	231,918	636/201 3 Сб.рец.	43,864
	Хлеб сельский	30	0,99	0,36	14,37	71,1		1,86
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
	Коржи молочные	50	4,75	5,5	27,5	122,5		15
Итого за ужин			19,44	19,68	62,916	457,518		61,946
Итого за 2-й день			69,95	76,15	284,65	2057,98		195,364

3-й день								
Завтрак								
	Омлет натуральный	130	12,23	21,63	2,573	253,85	340/200 4 Сб.рец.	36,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		1,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.рец.	5,65
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за завтрак			14,61	29,12	25,473	422,55		45,352
2-ой завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	27,637	174,185	384/201 3 Сб.рец.	6,54
	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	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за 2-ой 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.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	945/201 3 Сб.рец.	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.рец.	38,65
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за полдник			14,82	12,46	53,63	388,833		39,872
Ужин								
	Макаронник с мясом	125	14,4	18,2	26,796	327,141	309/201 6 Сб.рец.	39,707
	Хлеб сельский	30	0,99	0,36	14,37	71,1		1,86
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за ужин			15,39	18,56	49,166	430,241		42,789
Итого за 3-й день			76,47	91,4	263,43	2187,98		196,294
4-й день								
Завтрак								
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	200	7,69	7,265	41,89	266,1	384/201 3 Сб.рец.	10,647
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		1,86

	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.рец.	5,65
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за завтрак			10,07	14,76	64,79	434,8		19,379
2-ой 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 2-ой 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
Ужин								
	Плов с мясом	150	16,34	16,91	43,077	388,469	601/201 3 Сб.рец.	46,392
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95		2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за ужин			17,5	17,33	67,842	503,419		49,784
Итого за 4-й день			67,68	81	285,83	2179,3		177,037
5-й день								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	150	6,54	7,765	32,31	225,4	384/201 3 Сб.рец.	8,328
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		1,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.рец.	5,65

	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/201 3 Сб.рец.	3,726
Итого за завтрак			8,984	15,26	53,634	388,34		19,564
2-ой завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшениной 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 2-ой 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	155	1,395	0,31	12,555	66,65	847/201 3 Сб.рец.	20,77
Итого за полдник			5,895	8,56	38,805	258,65		41,572
Ужин								
	Жаркое по-домашнему	180	13,89	14,13	21,806	270,055	590/201 3 Сб.рец.	46,231
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95		2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за ужин			15,04	14,55	46,571	385,005		49,623
Итого за 5-й день			58,3	62,54	274,7	1892,83		167,758
6-й день								
Завтрак								
	Запеканка из творога	65	13,63	7,537	11,156	165,988	469/201 3 Сб.рец.	18,581
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		1,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.рец.	5,65
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/201 3 Сб.рец.	3,726
Итого за завтрак			16,07	15,03	32,48	328,928		29,817
2-ой завтрак								

	Голубцы ленивые	150	16,32	18,47	40,93	378,02	636/201 3 Сб.реп.	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.реп.	1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/201 3 Сб.реп.	17,28
Итого за 2-ой завтрак			19,84	19,27	80,252	559,856		71,854
Итого за 6-й день			35,91	34,29	112,73	888,784		101,671
7-й день								
2-ой завтрак								
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	4,9	4,385	27,032	168,76	384/201 3 Сб.реп.	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.реп.	1,222
Итого за 2-ой 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.реп.	5,337
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,5	8,89	15,42	164,38	667:759/ 2013 Сб.реп.	27,294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/201 3 Сб.реп.	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.реп.	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.реп.	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.реп.	1,222
Итого за полдник			8,24	5,68	27,68	196,6		13,102
Ужин								
	Бифштекс из говядины	53	12,83	16,04	0	195,37	604/201 3 Сб.реп.	40,982
	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,002	4,215	24,129	146,752	296/201 3 Сб.реп.	14,122
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95		2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.реп.	1,222
Итого за ужин			16,99	20,67	48,894	457,072		58,496
Итого за 7-й день			53,35	51,75	215,09	1563,4		134,419
8-й день								

Завтрак								
	Омлет натуральный	130	9,592	11,4	4,433	158,794	438/201 3 Сб.пец.	25,637
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		1,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.пец.	5,65
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
Итого за завтрак			11,97	18,89	27,333	327,494		34,369
2-ой 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 2-ой 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
Ужин								
	Котлеты из говядины	50	8,336	9,338	8,751	146,35	608/201 3 Сб.пец.	24,454
	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	35	1,155	0,42	16,765	82,95		2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.пец.	1,222
Итого за ужин			15,98	15,43	68,28	468,81		37,786
Итого за 8-й день			58,39	64,76	280,62	1866,7		176,979
9-й день								
Завтрак								

	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	150	4,33	6,035	29,62	187,9	384/2013 Сб.рец.	8,667
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		1,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.рец.	5,65
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	1,222
Итого за завтрак			6,71	13,53	52,52	356,6		17,399
2-ой завтрак								
	Омлет натуральный	130	12,23	21,63	2,573	253,85	340/2004 Сб.рец.	36,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	1,222
Итого за 2-ой 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.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	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.рец.	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./1997 Сб.рец.	5,367
	Йогурт фруктовый	200	6,6	3	22	142		25
Итого за полдник			11,07	10,45	50,779	344,576		30,367
Ужин								
	Котлеты из индейки	50	7,78	5,73	7,959	108,6	667/2013 Сб.рец.	21,474
	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	3,002	4,215	24,129	146,752	296/2013 Сб.рец.	14,122
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95		2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.	1,222
Итого за ужин			11,94	10,37	56,853	370,302		38,988
Итого за 9-й день			63,35	75,33	274,5	2010,94		184,399
10-й день								
Завтрак								

	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/201 3 Сб.рец.	1,222
Итого за завтрак			6,42	13,37	55,21	366,1		18,069
2-ой завтрак								
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками	250	14,99	18,12	37,89	365,53	197/178/ 2013 Сб.рец.	35,958
	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
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/201 3 Сб.рец.	17,28
Итого за 2-ой завтрак			18,51	18,92	77,212	547,366		56,94
Итого за 12-й день			24,93	32,28	132,42	913,466		75,009
Итого за 12 дней								1899,42
Среднее значение								158,30