

Согласовано: _____
Директор школы

Ф.Т.Нигматуллин

Утверждаю: Директор ООО "Сабитский общинит"

А.М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА I ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углевод ы					
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
2-ой завтрак										
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	13,327	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	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.реп.			3,726
Итого за 2-ой завтрак			18,561	19,663	84,272	567,214				47,920
Итого за 1-й день			25,701	24,538	137,324	849,974				58,729
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	943/2013 Сб.реп.			1,222
Итого за завтрак			8,975	6,365	54,992	313,51				10,502
2-ой завтрак										
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	5,773	54,522	34/2016 Сб.реп.			5,074
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,763	8,89	15,42	164,38	667/759/2013 Сб.реп.			27,294
	Картофельные пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.реп.			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.реп.			6,84
Итого за 2-ой завтрак			18,371	20,729	80,316	558,676				55,775
Итого за 2-й день			27,346	27,094	135,308	872,186				66,277
3-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	27,637	174,185	384/2013 Сб.реп.			6,54
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15/2013 Сб.реп.			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.реп.			1,222
Итого за завтрак			12,225	8,825	55,817	353,135				17,292
2-ой завтрак										
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,502	13,003	35,588	266,51	124/179/2014 Сб.реп.			35,999
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	30,35	70,5	945/2013 Сб.реп.			3,822
	Сухари ванильные	25	2,15	3,98	14,675	126,5				5,863
Итого за 2-ой завтрак			19,372	19,063	79,773	558,31				48,164
Итого за 3-й день			31,597	27,888	135,09	911,445				85,456
4-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,61	5,038	28,385	175,81	384/2013 Сб.реп.			6,702

	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			8,65	5,358	56,065	301,81			10,404
2-ой завтрак									
	Биточки из говядины с соусом	60/30	10,12	12,88	7,965	195,61	621:759/20 13 Сб.рец.		28,164
	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
	Компот из урюка	200	1,08	0	16,6	83,8	868/2013 Сб.рец.		5
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.рец.		17,92
Итого за 2-ой завтрак			19,383	19,508	84,349	605,974			59,061
Итого за 4-й день			28,033	24,866	140,414	907,784			69,465
5-й день									
Завтрак									
	Омлет натуральный	130	12,229	21,629	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 завтрак			15,269	21,949	30,253	379,85			40,322
2-ой завтрак									
	Уха с крупой	250	11,06	9,038	20,221	203,007	182/1994 Сб.рец.		34,592
	Вак белеш	60	7,079	9,32	36,854	248,662	180-182 ст/1997 Сб.рец.		18,303
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95			2,17
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.рец.		3,726
Итого за 2-ой завтрак			19,358	18,778	80,264	560,859			58,791
Итого за 5-й день			34,627	40,727	110,517	940,709			99,113
6-й день									
Завтрак									
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	39,93	376,02	636/2013 Сб.рец.		50,872
	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
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.рец.		17,92
Итого за завтрак			19,857	19,283	79,684	559,924			72,494
Итого за 6-й день			19,857	19,283	79,684	559,924			72,494
7-й день									
Завтрак									
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	4,9	4,385	27,032	168,76	384/2013 Сб.рец.		6,527
	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			7,94	4,705	54,712	294,76			10,229
2-ой завтрак									
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,763	8,89	15,42	164,38	667:759/20 13 Сб.рец.		27,294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.рец.		9,94
	Хлеб сельский	55	1,815	0,66	26,345	130,35			3,41
	Какао с молоком	200	2,046	3,59	10,12	99,07	959/2013 Сб.рец.		7,541
Итого за 2-ой завтрак			20,11	18,816	86,649	601,31			48,185
Итого за 7-й день			28,05	23,521	141,361	896,07			58,414
8-й день									
Завтрак									
	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
Итого за завтрак			6,78	4,705	55,002	288,96			11,389
2-ой завтрак									
	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.pec.			3,726
Итого за 2-ой завтрак			18,343	19,673	80,706	560,76				56,805
Итого за 8-й день			25,123	24,378	135,708	849,72				68,194
9-й день										
Завтрак										
	Яичная каша (натуральная)	130	12,509	15,955	3,043	205,81	338/2004 Сб.pec.			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.pec.			1,222
Итого за завтрак			15,549	16,275	30,723	331,81				39,714
2-ой завтрак										
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	13,327	16,739	203,114	608:759/20 13 Сб.pec.			30,844
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/2013 Сб.pec.			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.pec.			1,222
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.pec.			17,92
Итого за 2-ой завтрак			18,379	19,955	84,523	561,678				57,963
Итого за 9-й день			33,928	36,23	115,246	893,488				97,677
10-й день										
Завтрак										
	Запеканка из творога	70	5,8	6,83	15,042	152,104	469/2013 Сб.pec.			20,236
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15/2013 Сб.pec.			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.pec.			1,222
Итого за завтрак			12,74	11,17	42,722	331,054				30,988
2-ой завтрак										
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из индейки	250	14,275	14,1	24,192	270,31	170:179/20 13 Сб.pec.			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.pec.			3,822
	Торт песочный «Атня»	40	1,832	2,86	30,98	123				7,6
Итого за 2-ой завтрак			18,827	19,04	84,682	558,61				45,481
Итого за 10-й день			31,567	30,21	127,404	889,664				76,469
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.pec.			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.pec.			1,222
Итого за завтрак			8,325	4,805	55,317	300,185				10,242
2-ой завтрак										
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	12,284	13,56	17,22	225,67	462:759/20 04 Сб.pec.			26,988
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.pec.			14,087
	Хлеб сельский	55	1,815	0,66	26,345	130,35				3,41
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	10,25	54,75	393/2016 Сб.pec.			3,764
Итого за 2-ой завтрак			18,533	19,34	79,778	559,144				48,249
Итого за 11-й день			26,858	24,145	135,095	859,329				58,491
12-й день										
Завтрак										
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,166	15,17	19,442	210,578	133:178/20 04 Сб.pec.			34,633
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95				2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.pec.			1,222
	Булочка домашняя	50	7,451	4,154	32,695	192,957	144 стр./1997 Сб.pec.			5,877
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.pec.			17,92
Итого за завтрак			19,265	20,237	88,976	576,389				61,822
Итого за 12-й день			19,265	20,237	88,976	576,389				61,822
Итого за 12 дней										852,601
Среднее значение										71,05