

Согласовано: Директор МБОУ "Тимершикская СОШ"  
И.Р.Галимов



Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"



М.Исламова

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	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.рец.			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.рец.			1,222
Итого за завтрак			7,14	4,875	53,052	282,76				10,809
2-ой завтрак										
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.			4,608
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	12,434	16,739	203,114	608:759/2013 Сб.рец.			30,844
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.рец.			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.рец.			3,726
Итого за 2-ой завтрак			19,003	20,64	81,729	591,024				51,598
Итого за 1-й день			26,143	25,515	134,781	873,784				62,407
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.рец.			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.рец.			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.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	299/2013 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	958/2013 Сб.рец.			6,84
Итого за 2-ой завтрак			18,108	20,729	80,316	558,676				55,775
Итого за 2-й день			27,083	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.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	943/2013 Сб.рец.			1,222
Итого за завтрак			12,275	12,45	55,387	386,235				20,117
2-ой завтрак										
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,502	14,003	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	945/2013 Сб.рец.			3,822
	Сухари ванильные	25	2,15	2,73	9,675	76,5				5,863
Итого за 2-ой завтрак			19,372	18,813	79,773	560,12				48,164
Итого за 3-й день			31,647	31,263	135,16	946,355				68,281
4-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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,269</b>	<b>21,949</b>	<b>30,253</b>	<b>379,85</b>			<b>40,322</b>
	<b>2-ой завтрак</b>								
	Биточки из говядины с соусом	60/30	10,12	12,88	7,965	195,61	621:759/201 3 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	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.рец.		17,28
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>19,365</b>	<b>19,49</b>	<b>83,917</b>	<b>603,906</b>			<b>58,421</b>
	<b>Итого за 4-й день</b>		<b>34,634</b>	<b>41,439</b>	<b>114,17</b>	<b>983,756</b>			<b>98,743</b>
	<b>5-й день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	5,038	28,385	175,81	384/2013 Сб.рец.		6,702
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,222
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,65</b>	<b>5,358</b>	<b>56,065</b>	<b>301,81</b>			<b>10,404</b>
	<b>2-ой завтрак</b>								
	Уха с крупой	250	11,06	9,038	20,221	203,851	182/1994 Сб.рец.		34,634
	Булочка домашняя	50	7,451	9,36	36,214	245,98	144 стр./1997 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	943/2013 Сб.рец.		3,726
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>19,73</b>	<b>18,818</b>	<b>79,624</b>	<b>559,021</b>			<b>46,595</b>
	<b>Итого за 5-й день</b>		<b>28,38</b>	<b>24,176</b>	<b>135,689</b>	<b>860,831</b>			<b>56,999</b>
	<b>6-й день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	40,93	378,02	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	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.рец.		17,28
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,839</b>	<b>19,265</b>	<b>80,252</b>	<b>559,856</b>			<b>71,854</b>
	<b>Итого за 6-й день</b>		<b>19,839</b>	<b>19,265</b>	<b>80,252</b>	<b>559,856</b>			<b>71,854</b>
	<b>7-й день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,94</b>	<b>4,705</b>	<b>54,712</b>	<b>294,76</b>			<b>10,229</b>
	<b>2-ой завтрак</b>								
	Салат витаминный	60	0,827	2,062	4,336	49,205	82/2013 Сб.рец.		5,337
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,5	8,89	15,42	164,38	667:759/201 3 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	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Какао с молоком	200	2,046	3,59	10,12	99,07	959/2013 Сб.рец.		7,541
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>20,179</b>	<b>20,698</b>	<b>83,8</b>	<b>614,965</b>			<b>52,592</b>
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>28,119</b>	<b>25,403</b>	<b>138,512</b>	<b>909,725</b>			<b>62,821</b>
	<b>8-й день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,78</b>	<b>4,705</b>	<b>55,002</b>	<b>288,96</b>			<b>11,389</b>
	<b>2-ой завтрак</b>								
	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	510:759/201 3 Сб.рец.		30,427

	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.рец.		3,726
	Итого за 2-ой завтрак		18,343	19,673	80,706	560,76			56,733
	Итого за 8-й день		25,123	24,378	135,708	849,72			68,122
	9-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								
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	12,434	16,739	203,114	608:759/201 3 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 2-ой завтрак		18,361	19,044	84,091	559,61			57,323
	Итого за 9-й день		33,63	40,993	114,344	939,46			97,645
	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	14,795	42,792	364,154			34,053
	2-ой завтрак								
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из индейки	250	14,275	14,1	24,192	270,31	170:179/201 3 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 2-ой завтрак		18,827	19,04	84,682	558,61			45,481
	Итого за 10-й день		31,617	33,835	127,474	922,764			79,534
	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
	2-ой завтрак								
	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	12,284	12,46	17,22	225,67	462:759/200 4 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 2-ой завтрак		18,787	20,113	80,067	598,704			52,419
	Итого за 11-й день		27,112	24,918	135,384	898,889			62,661
	12-й день								
	Завтрак								
	Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками	250	14,99	18,12	37,89	365,53	197/178/20 13 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		18,885	18,955	79,672	559,116			57,25
	Итого за 12-й день		18,885	18,955	79,672	559,116			57,25
	Итого за 12 дней								852,594
	Среднее значение								71,05