

Согласовано: Директор МБОУ "Тимершикская СОШ"

И.Р.Галимов



Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"



М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в бруттах, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
1-я неделя										
1-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	150	4.33	6.035	29.62	187.9	384/2013 Сб.реп.			8.202
	Какао с молоком	200	3.52	3.59	13.12	99.07	959/2013 Сб.реп.			7.360
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5				3.100
Итого за завтрак			11.65	10.025	67.34	404.47				18.662
2-ой завтрак										
	Салат из свежей капусты	60	0.908	3.048	4.567	45.912	79/2013 Сб.реп.			4.488
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	9.056	11.327	12.239	190.281	608:759/2013 Сб.реп.			30.532
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	5.086	5.676	29.164	192.51	378/2013 Сб.реп.			9.940
	Чай с медом	200	0.064	0	6.424	26.24	943/2013 Сб.реп.			3.844
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25				2.170
	Хлеб ржаной	30	0.99	0.36	14.37	71.1				1.860
Итого за 2-ой завтрак			18.764	20.691	83.984	608.293				52.834
Итого за 1-й день			30.41	30.72	151.32	1012.76				71.50
2-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	150	5.8	5.989	32.68	210.23	384/2013 Сб.реп.			8.007
	Чай с медом	200	0.064	0	6.424	26.24	943/2013 Сб.реп.			3.844
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5				3.1
Итого за завтрак			9.664	6.389	63.704	353.97				14.951
2-ой завтрак										
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0.984	2.063	5.773	54.522	34/2016 Сб.реп.			5.074
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	8.544	9.64	11.447	158.284	667:759/2013 Сб.реп.			27.079
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3.424	5.092	22.135	148.374	299/2013 Сб.реп.			14.087
	Цикорий с молоком	200	2.88	3.204	14	96.6	958/2013 Сб.реп.			6.65
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25				2.17
	Хлеб ржаной	30	0.99	0.36	14.37	71.1				1.86
Итого за 2-ой завтрак			19.482	20.639	84.945	611.13				56.92
Итого за 2-й день			29.146	27.028	148.649	965.1				71.871
3-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	150	6.17	6.618	33.531	212.08	384/2013 Сб.реп.			8.192

	Сыр	15	3.9	4.02	0	52.95	15/2013 Сб.рец.			7.05
	Чай с медом	200	0.064	0	6.424	26.24	943/2013 Сб.рец.			3.844
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5				3.1
Итого за завтрак			13.934	11.038	64.555	408.77				22.186
2-ой завтрак										
	Фрукты: яблоки	140	0.493	0.493	12.074	57.904	847/2013 Сб.рец.			17.92
	Суп картофельный с крупой и с мясными фрикадельками	250	10.635	12.344	18.072	215.758	137:178/20 13 Сб.рец.			32.333
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	10.35	61.5	945/2013 Сб.рец.			3.9
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25				2.17
	Хлеб ржаной	30	0.99	0.36	14.37	71.1				1.86
	Сухари ванильные	25	2.15	3.98	14.675	76.5				4.724
Итого за 2-ой завтрак			18.328	19.057	86.761	565.012				62.907
Итого за 3-й день			32.262	30.095	151.316	973.782				85.093
4-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	150	4.04	5.875	32.31	197.4	384/2013 Сб.рец.			8.586
	Чай с медом	200	0.064	0	6.424	26.24	943/2013 Сб.рец.			3.844
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5				3.1
Итого за завтрак			7.904	6.275	63.334	341.14				15.53
2-ой завтрак										
	Биточки из говядины с соусом	60/30	9.42	12.879	7.965	195.61	621:759/20 13 Сб.рец.			28.209
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	5.35	5.655	28.55	165.28	414/2013 Сб.рец.			5.497
	Компот из свежих яблок	200	0.07	0.07	11.725	48.272	861/2013 Сб.рец.			3.31
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25				2.17
	Хлеб ржаной	30	0.99	0.36	14.37	71.1				1.86
Итого за 2-ой завтрак			18.49	19.244	79.83	562.512				41.046
Итого за 4-й день			26.394	25.519	143.164	903.652				56.576
5-й день										
Завтрак										
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	150	5.46	5.16	32.696	200.88	384/2013 Сб.рец.			7.477
	Чай с медом	200	0.064	0	6.424	26.24	943/2013 Сб.рец.			3.844
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5				3.1
Итого за завтрак			9.324	5.56	63.72	344.62				14.421
2-ой завтрак										
	Запеканка из творога	70	5.8	6.83	15.042	152.104	469/2013 Сб.рец.			20.055
	Уха с крупой	250	7.06	9.038	20.221	197.63	182/1994 Сб.рец.			27.692
	Какао с молоком	200	3.52	3.59	13.12	99.07	959/2013 Сб.рец.			7.36
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25				2.17
	Хлеб ржаной	30	0.99	0.36	14.37	71.1				1.86
Итого за 2-ой завтрак			20.03	20.098	79.973	602.154				59.137
Итого за 5-й день			29.354	25.658	143.693	946.774				73.558
6-й день										
Завтрак										
	Фрукты: апельсин	130	1.17	0.26	10.53	55.9	847/2013 Сб.рец.			17.42
	Голубцы ленивые	150	14.314	16.449	15.184	273.029	636/2013 Сб.рец.			50.608
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.3
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25				2.17
	Пирог «Атня»	40	1.832	2.86	30.98	123				7.2
Итого за завтрак			19.976	19.849	81.914	566.179				78.698

[illegible]

[illegible]