



Согласовано:

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"



М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2023 ГОД С 1 СЕНТЯБРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская 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	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.пец.		1,222
Итого за завтрак			15,269	21,949	30,253	379,85			40,322
2-ой завтрак									
	Биточки из говядины с соусом	60/30	10,12	12,88	7,965	195,61	621:759/201 3 Сб.пец.		28,164
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/2013 Сб.пец.		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.пец.		5
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.пец.		17,28
Итого за 2-ой завтрак			19,365	19,49	83,917	603,906			58,421
Итого за 4-й день			34,634	41,439	114,17	983,756			98,743
5-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	5,038	28,385	175,81	384/2013 Сб.пец.		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.пец.		1,222
Итого за завтрак			8,65	5,358	56,065	301,81			10,404
2-ой завтрак									
	Уха с крупой	250	11,06	9,038	20,221	203,851	182/1994 Сб.пец.		34,634
	Булочка домашняя	50	7,451	9,36	36,214	245,98	144 стр./1997 Сб.пец.		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.пец.		3,726
Итого за 2-ой завтрак			19,73	18,818	79,624	559,021			46,595
Итого за 5-й день			28,38	24,176	135,689	860,831			56,999
6-й день									
Завтрак									
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	40,93	378,02	636/2013 Сб.пец.		50,872
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.пец.		17,28
Итого за завтрак			19,839	19,265	80,252	559,856			71,854
Итого за 6-й день			19,839	19,265	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	384/2013 Сб.пец.		6,527
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,222
Итого за завтрак			7,94	4,705	54,712	294,76			10,229
2-ой завтрак									
	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	667:759/201 3 Сб.пец.		27,294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 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	959/2013 Сб.пец.		7,541
Итого за 2-ой завтрак			20,179	20,698	83,8	614,965			52,592
Итого за 7-й день			28,119	25,403	138,512	909,725			62,821
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.пец.		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.пец.		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.пец.		6,013
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	12,812	10,997	22,235	232,451	510:759/201 3 Сб.пец.		30,427

	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.pec.			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				56,733
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.pec.			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.pec.			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	608:759/2013 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	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.pec.			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.pec.			20,476
	Бутерброд с сыром	60	6,99	7,965	19,75	180,05	3/2004 Сб.pec.			12,355
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.pec.			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	170:179/2013 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			31,617	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.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										
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	7,474	75,11	42/2016 Сб.pec.			5,1
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	12,284	12,46	17,22	225,67	462:759/2004 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	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.pec.			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	197/178/2013 Сб.pec.			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.pec.			1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.pec.			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