

Согласовано: МБОУ "Средняя общеобразовательная школа - интернат с углубленным изучением отдельных предметов для старших детей" Сабинского муниципального района РТ
Н. И. Давлетшиной

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"

А. М. Исмамова

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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.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								
	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 2-ой завтрак			19	20,64	81,729	591,024		51,598
Итого за 1-й день			26,14	25,52	134,78	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.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	9,5	8,89	15,42	164,38	667:759/2013 Сб.реп.	27,294
	Картофельное 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			18,11	20,73	80,316	558,676		55,775
Итого за 2-й день			27,08	27,09	135,31	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	
	Бутерброд с сыром	60	6,99	7,965	19,75	180,05	3/2004 Сб.реп.	12,355	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.	1,222	
Итого за завтрак			12,28	12,45	55,387	386,235		20,117	
2-ой завтрак									
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,5	14	40,588	318,32	124:179/ 2004 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	10,35	70,5	945/2013 Сб.реп.	3,822	
	Сухари ванильные	25	2,15	2,73	9,675	76,5		5,863	
Итого за 2-ой завтрак			19,37	18,81	79,773	560,12		48,164	
Итого за 3-й день			31,65	31,26	135,16	946,355		68,281	
4-й день									
Завтрак									
	Омлет натуральный	130	12,23	21,63	2,573	253,85	340/2004 Сб.реп.	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.реп.	1,222	
Итого за завтрак			15,27	21,95	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/ 2013 Сб.реп.	28,164	
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/2013 Сб.реп.	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.реп.	5	
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.реп.	17,28	
Итого за 2-ой завтрак			19,37	19,49	83,917	603,906		58,421	
Итого за 4-й день			34,63	41,44	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.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.реп.	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.реп.	34,634	
	Булочка домашняя	50	7,451	9,36	36,214	245,98	144 стр./199 7 Сб.реп.	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.реп.	3,726	
Итого за 2-ой завтрак			19,73	18,82	79,624	559,021		46,595	

Итого за 5-й день			28,38	24,18	135,69	860,831		56,999
6-й день								
Завтрак								
	Голубцы ленивые	150	16,32	18,47	40,93	378,02	636/2013 Сб.реп.	50,872
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.	1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.реп.	17,28
Итого за завтрак			19,84	19,27	80,252	559,856		71,854
Итого за 6-й день			19,84	19,27	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.реп.	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.реп.	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.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	378/2013 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	959/2013 Сб.реп.	7,541
Итого за 2-ой завтрак			20,18	20,7	83,8	614,965		52,592
Итого за 7-й день			28,12	25,4	138,51	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.реп.	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.реп.	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.реп.	6,013
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	12,81	11	22,235	232,451	510:759/ 2013 Сб.реп.	30,427
	Картофельное 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
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.реп.	3,726
Итого за 2-ой завтрак			18,34	19,67	80,706	560,76		56,733
Итого за 8-й день			25,12	24,38	135,71	849,72		68,122
9-й день								
Завтрак								
	Омлет натуральный	130	12,23	21,63	2,573	253,85	340/2004 Сб.реп.	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.реп.	1,222
Итого за завтрак			15,27	21,95	30,253	379,85		40,322
2-ой завтрак								
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,2	12,43	16,739	203,114	608:759/ 2013 Сб.реп.	30,844
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/2013 Сб.реп.	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.реп.	1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.реп.	17,28
Итого за 2-ой завтрак			18,36	19,04	84,091	559,61		57,323
Итого за 9-й день			33,63	40,99	114,34	939,46		97,645
10-й день								
Завтрак								
	Запеканка из творога	70	5,8	6,83	15,042	152,104	469/2013 Сб.реп.	20,476
	Бутерброд с сыром	60	6,99	7,965	19,75	180,05	3/2004 Сб.реп.	12,355
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.	1,222
Итого за завтрак			12,79	14,8	42,792	364,154		34,053
2-ой завтрак								
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из индейки	250	14,28	14,1	24,192	270,31	170:179/ 2013 Сб.реп.	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.реп.	3,822
	Торт песочный «Атня»	40	1,832	2,86	30,98	123		7,6
Итого за 2-ой завтрак			18,83	19,04	84,682	558,61		45,481
Итого за 10-й день			31,62	33,84	127,47	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.реп.	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.реп.	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.реп.	5,1
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	12,28	12,46	17,22	225,67	462:759/ 2004 Сб.реп.	26,988
	Картофельное 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
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	10,25	54,75	393/2016 Сб.реп.	3,764
Итого за 2-ой завтрак			18,79	20,11	80,067	598,704		52,419
Итого за 11-й день			27,11	24,92	135,38	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.реп.	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.реп.	1,222
	Фрукты: яблоки	135	0,475	0,475	11,642	55,836	847/2013 Сб.реп.	17,28
	Итого за завтрак		18,89	18,96	79,672	559,116		57,25
	Итого за 12-й день		18,89	18,96	79,672	559,116		57,25
	Итого за 12 дней							852,594
	Среднее значение							71,05