

Согласовано: Директор МБОУ СОШ - интернат для одаренных детей: **Л.М. Мубаракшина**



Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит" **А.Р. Нургалиева**



ДЛЯ ОДАРЕНКИ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2024 ГОД С 1 СЕНТЯБРЯ

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
<b>1-я неделя</b>										
<b>1-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	4,1	4,555	10,372	110,76	384/2013 Сб.реп.			9,512
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,480
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,360
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,14</b>	<b>4,875</b>	<b>38,052</b>	<b>236,76</b>				<b>13,352</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.реп.			5,978
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/2013 Сб.реп.			32,734
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.реп.			12,250
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,480
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.реп.			3,900
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>15,028</b>	<b>14,668</b>	<b>52,111</b>	<b>373,56</b>				<b>57,342</b>
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>22,168</b>	<b>19,543</b>	<b>90,163</b>	<b>610,32</b>				<b>70,694</b>
<b>2-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 Сб.реп.			19,522
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,105</b>	<b>11,105</b>	<b>57,08</b>	<b>362,775</b>				<b>23,362</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	1,773	24,522	34/2016 Сб.реп.			6,714
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 Сб.реп.			32,594
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.реп.			14,502
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Цикорий с молоком	200	2,88	1,204	3	46,6	958/2013 Сб.реп.			8,3
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>13,108</b>	<b>14,404</b>	<b>43,515</b>	<b>285,858</b>				<b>64,59</b>
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>23,213</b>	<b>25,509</b>	<b>100,595</b>	<b>648,633</b>				<b>87,952</b>
<b>3-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.реп.			8,52
	Бутерброд с маслом	50/10	3,74	5,1	24,74	145,5	3/2004 Сб.реп.			12,6
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,025</b>	<b>9,585</b>	<b>57,369</b>	<b>309,744</b>				<b>22,48</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Суп вермишелевый и с мясными фрикадельками	250	10,948	12,104	23,024	246,382	124:179/2013 Сб.реп.			32,784
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95				2,17
	Коржи молочные	50	4,75	5,5	27,5	122,5				20
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,36
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>16,853</b>	<b>18,024</b>	<b>75,289</b>	<b>483,832</b>				<b>56,314</b>
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>25,878</b>	<b>27,609</b>	<b>132,658</b>	<b>793,576</b>				<b>78,794</b>

4-й день									
Завтрак									
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.пец.		30,946
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,459</b>	<b>6,095</b>	<b>42,722</b>	<b>238,104</b>			<b>34,786</b>
2-ой завтрак									
	Биточки из говядины с соусом	60/30	6,576	6,879	7,965	115,61	621:759/201 3 Сб.пец.		31,894
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.пец.		7,952
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>10,246</b>	<b>9,909</b>	<b>53,675</b>	<b>328,27</b>			<b>43,686</b>
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>18,705</b>	<b>16,004</b>	<b>96,397</b>	<b>566,374</b>			<b>78,472</b>
5-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 Сб.пец.		8,682
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,65</b>	<b>4,358</b>	<b>46,065</b>	<b>301,81</b>			<b>12,522</b>
2-ой завтрак									
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.пец.		7,172
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510:759/201 3 Сб.пец.		31,509
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.пец.		14,502
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>13,779</b>	<b>16,673</b>	<b>54,458</b>	<b>427,891</b>			<b>57,023</b>
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>22,429</b>	<b>21,031</b>	<b>100,523</b>	<b>729,701</b>			<b>69,545</b>
6-й день									
Завтрак									
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013 Сб.пец.		37,442
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Пряники «Мятные» 30 гр	30	1,05	0,36	21,9	92,7			4,5
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156			11,05
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,713</b>	<b>19,449</b>	<b>102,668</b>	<b>631,876</b>			<b>56,832</b>
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>20,713</b>	<b>19,449</b>	<b>102,668</b>	<b>631,876</b>			<b>56,832</b>
7-й день									
Завтрак									
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	2,9	4,385	7,032	168,76	384/2013 Сб.пец.		8,507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>5,94</b>	<b>4,705</b>	<b>34,712</b>	<b>294,76</b>			<b>12,347</b>
2-ой завтрак									
	Салат витаминный	60	0,827	1,062	4,336	9,205	82/2013 Сб.пец.		6,516
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/201 3 Сб.пец.		32,594
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.пец.		12,25
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.пец.		3,9
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>14,143</b>	<b>14,811</b>	<b>50,957</b>	<b>298,989</b>			<b>57,74</b>
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>20,083</b>	<b>19,516</b>	<b>85,669</b>	<b>593,749</b>			<b>70,087</b>
8-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	144,413	384/2013 Сб.пец.		10,392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48

	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,78</b>	<b>4,705</b>	<b>55,002</b>	<b>270,413</b>				<b>14,232</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Уха с крупой	250	9,06	7,038	15,221	103,007	182/1994 Сб.рец.			35,062
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95				2,17
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 Сб.рец.			7,798
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,36
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>12,966</b>	<b>16,818</b>	<b>51,2</b>	<b>351,674</b>				<b>46,39</b>
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>19,746</b>	<b>21,523</b>	<b>106,202</b>	<b>622,087</b>				<b>60,622</b>
<b>9-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Омлет натуральный	130	7,235	11,366	2,573	253,85	340/2004 Сб.рец.			49,45
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.рец.			8,976
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,332</b>	<b>15,331</b>	<b>20,553</b>	<b>381,9</b>				<b>59,786</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/201 3 Сб.рец.			32,734
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.рец.			7,952
	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.			1,36
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>10,945</b>	<b>9,464</b>	<b>58,005</b>	<b>297,8</b>				<b>44,526</b>
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>22,277</b>	<b>24,795</b>	<b>78,558</b>	<b>679,7</b>				<b>104,312</b>
<b>10-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.рец.			30,946
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,459</b>	<b>6,095</b>	<b>42,722</b>	<b>238,104</b>				<b>34,786</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы	250	7,154	7,097	12,192	144,27	170:179/201 3 Сб.рец.			38,939
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Печенье «Нарезное» 25 гр	25	0,875	0,3	18,25	77,25				4,375
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,36
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>9,349</b>	<b>7,877</b>	<b>57,602</b>	<b>348,32</b>				<b>47,154</b>
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>17,808</b>	<b>13,972</b>	<b>100,324</b>	<b>586,424</b>				<b>81,94</b>
<b>11-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.рец.			8,52
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,36
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,325</b>	<b>4,805</b>	<b>52,309</b>	<b>258,244</b>				<b>12,36</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	4,474	45,11	42/2016 Сб.рец.			6,578
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8,726	12,46	9,568	165,608	462:759/200 4 Сб.рец.			30,248
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.			14,502
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Какао с молоком	200	1,046	1,856	6,12	99,07	959/2013 Сб.рец.			8,961
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>13,265</b>	<b>18,941</b>	<b>47,457</b>	<b>463,8</b>				<b>62,769</b>
<b>Итого за 11-й день</b>			<b>21,59</b>	<b>23,746</b>	<b>99,766</b>	<b>722,044</b>				<b>75,129</b>
<b>12-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Макаронник с мясом	132	15,733	17,972	38,595	382,627	437/2016 Сб.рец.			42,867
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48

