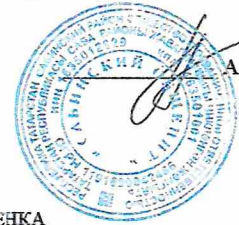


Согласовано: Директор МБОУ СОШ-интернат для одаренных детей
Л. М. Мубаракшина



Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"



А. П. Нурғалиева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2024 ГОД С 1 СЕНТЯБРЯ (ОДАРЕНКА
3-Х РАЗ.)

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	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
	Итого за завтрак		7,14	4,875	38,052	236,76				13,352
Обед										
	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
	Итого за обед		15,028	14,668	52,111	373,56				57,342
Полдник										
	Булочка дорожная	50	3,81	6,93	29,20	196,70	453/2016 Сб.реп.			11,11
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				16,2
	Итого за полдник		3,812	6,933	51,196	296,695				27,31
	Итого за 1-й день		25,98	26,476	141,359	907,015				98,004
2-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.реп.			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.реп.			1,36
	Итого за завтрак		8,325	4,805	52,309	258,244				12,36
Обед										
	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
	Итого за обед		13,108	14,404	43,515	285,858				64,59
Полдник										
	Дучмак с картофелем	75	6,369	11,326	30,408	251,432	189 стр./1997 Сб.реп.			15,552
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,36
	Итого за полдник		6,369	11,326	38,408	283,432				16,912
	Итого за 2-й день		27,802	30,535	134,232	827,534				93,862
3-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 Сб.реп.			19,522

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	40	0,141	0,141	3,45	16,544			5,2
	Суп перловый на мясном бульоне	200	4,588	4,317	17,596	127,636	80/2016 Сб.пец.		15,036
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
Итого за завтрак			25,143	23,608	116,384	740,9			66,018
Итого за 6-й день			25,143	23,608	116,384	740,9			66,018
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
Итого за завтрак			5,94	4,705	34,712	294,76			12,347
Обед									
	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	667:759/20 13 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
Итого за обед			14,143	14,811	50,957	298,989			57,74
Полдник									
	Сыр	20	5,2	5,36	0	70,6	15/2013 Сб.пец.		10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Апельсин	85	0,765	0,17	6,885	36,55			16,575
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
Итого за полдник			9,005	5,85	34,565	233,15			30,415
Итого за 7-й день			29,088	25,366	120,234	826,899			100,502
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.пец.		1,36
Итого за завтрак			6,78	4,705	55,002	270,413			14,232
Обед									
	Уха с крупой	250	9,06	7,038	15,221	103,007	182/1994 Сб.пец.		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.пец.		7,798
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
Итого за обед			12,966	16,818	51,2	351,674			46,39
Полдник									
	Коржи молочные	50	4,75	5,5	27,5	122,5			20
	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
Итого за полдник			5,049	5,799	42,83	189,656			32,41
Итого за 8-й день			24,795	27,322	149,032	811,743			93,032
9-й день									
Завтрак									
	Омлет натуральный	130	7,235	11,366	2,573	253,85	340/2004 Сб.пец.		49,45
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.пец.		8,976
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,36
Итого за завтрак			11,332	15,331	20,553	381,9			59,786
Обед									

	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/20 13 Сб.рец.		32,734
	Макароны 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
	Итого за обед		10,945	9,464	58,005	297,8			44,526
	Полдник								
	Булочка сдобная	50	4,473	7,451	28,779	202,576	145 стр./1997 Сб.рец.		6,477
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100			16,2
	Итого за полдник		4,473	7,451	50,779	302,576			22,677
	Итого за 9-й день		26,75	32,246	129,337	982,276			126,989
	10-й день								
	Завтрак								
	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
	Итого за завтрак		8,459	6,095	42,722	238,104			34,786
	Обед								
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы	250	7,154	7,097	12,192	144,27	170:179/20 13 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
	Итого за обед		9,349	7,877	57,602	348,32			47,154
	Полдник								
	Ватрушка с творогом	75	12,782	5,827	25,77	209,857	183 стр./1997 Сб.рец.		24,245
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156			11,05
	Итого за полдник		13,081	6,126	41,1	277,013			36,655
	Итого за 10-й день		30,889	20,098	141,424	863,437			118,595
	11-й день								
	Завтрак								
	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
	Итого за завтрак		8,325	4,805	52,309	258,244			12,36
	Обед								
	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	462:759/20 04 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
	Итого за обед		13,265	18,941	47,457	463,8			62,769
	Полдник								
	Дучмак с картофелем	75	6,369	11,326	30,408	251,432	189 стр./1997 Сб.рец.		15,552
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
	Итого за полдник		6,369	11,326	38,408	283,432			16,912
	Итого за 11-й день		27,959	35,072	138,174	1005,476			92,041
	12-й день								
	Завтрак								
	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
	Апельсин	85	0,765	0,17	6,885	36,55			16,575

