

Согласовано: Директор МБОУ СОШ – интернат для одаренных Д. М. Мусаракшина

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"

А. Р. Нургалиева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2024 ГОД С 1 СЕНТЯБРЯ (ОДАРЕНКА 5-ОБ РА3.)

Прем 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										
2-ой завтрак										
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	130	4,1	4,555	10,372	110,76	384/2013 Сб.рец.			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.рец.			1,360
Итого за 2-ой 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.рец.			5,978
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/2013 Сб.рец.			32,734
	Каша гречневая рассычатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.			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.рец.			3,900
Итого за обед			15,028	14,668	52,111	373,56				57,342
Полдник										
	Булочка домашняя	50	2,75	9,36	11,21	133,72	144 стр./1997 Сб.рец.			7,80
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				16,2
Итого за полдник			2,751	9,36	33,214	233,717				23,998
Ужин										
	Голубцы ленивые.	100	10,534	10,63	10,034	178,411	636/2013 Сб.рец.			36,844
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95				2,17
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156				11,05
	Чак-чак	30	2,949	1,518	20,673	172,029				13,5
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,36
Итого за ужин			14,937	12,867	62,802	500,546				64,924
Итого за 1-й день			39,856	41,77	186,179	1344,583				159,616
2-й день										
Завтрак										
	Яйцо отварное	80	8,839	8,004	0,487	109,272	424/2013 Сб.рец.			32
	Масло сливочное 5	5	0,05	3,625	0,07	33,1	96/2004 Сб.рец.			4,75
	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			11,929	11,949	28,237	268,372				40,59
2-ой 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 2-ой 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.рец.			6,714
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 Сб.рец.			32,594
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.			14,502

	Биточки из говядины с соусом	60/30	6,576	6,879	7,965	115,61	621:759/2013 Сб.реп.		31,894
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.реп.		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.реп.		1,36
Итого за обед			10,246	9,909	53,675	328,27			43,686
Полдник									
	Пицца	90	8,667	9,009	39,33	270			54,99
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.		1,36
Итого за полдник			8,667	9,009	47,33	302			56,35
Ужин									
	Макаронник с мясом.	120	14,303	16,346	35,086	347,908	437/2016 Сб.реп.		38,975
	Хлеб сельский	30	0,99	0,36	14,37	71,1			1,86
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.		1,36
	Торт песочный «Атня»	40	1,832	2,86	30,98	123			10,4
Итого за ужин			17,125	19,566	88,436	574,008			52,595
Итого за 4-й день			55,227	52,164	301,733	1834,482			205,204
5-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	150/10	7,71	12,67	34,26	282,1	384/2013 Сб.реп.		18,458
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.реп.		3,744
Итого за завтрак			10,814	12,99	57,364	402,34			24,682
2-ой завтрак									
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 Сб.реп.		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.реп.		1,36
Итого за 2-ой завтрак			8,65	4,358	46,065	301,81			12,522
Обед									
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.реп.		7,172
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510:759/2013 Сб.реп.		31,509
	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
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.		1,36
Итого за обед			13,779	16,673	54,458	427,891			57,023
Полдник									
	Омлет натуральный	130	9,592	11,398	4,433	158,794	438/2013 Сб.реп.		34,397
	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
	Апельсин	85	0,765	0,17	6,885	36,55			16,575
Итого за полдник			13,397	11,888	38,998	321,344			54,812
Ужин									
	Жаркое по-домашнему.	150	11,571	11,772	18,172	225,016	590/2013 Сб.реп.		39,713
	Хлеб сельский	30	0,99	0,36	14,37	71,1			1,86
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.		1,36
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156			11,05
Итого за ужин			12,86	12,431	47,872	363,272			53,983
Итого за 5-й день			59,5	58,34	244,757	1816,657			203,022
6-й день									
Завтрак									
	Сырники из творога со стуженкой.	100/10	21,606	8,298	27,425	274,687	463/2013 Сб.реп.		40,293
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25			2,17
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.реп.		3,744
Итого за завтрак			24,33	8,578	48,069	383,177			46,207
2-ой завтрак									
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013 Сб.реп.		37,442
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48

	Котлеты из говядины	50	8,336	9,338	8,751	146,35	608/2013 Сб.рец.		25,619
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом.	120/4.8	4,486	4,541	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.		9,8
	Хлеб сельский	30	0,99	0,36	14,37	71,1			1,86
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
	Банан	85	1,275	0,425	17,85	81,6			15,725
	Итого за ужин		15,087	14,664	59,735	440,56			54,364
	Итого за 8-й день		55,151	65,471	237,17	1638,563			209,398
	9-й день								
	Завтрак								
	Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом	150	4,33	6,035	29,62	187,9	384/2013 Сб.рец.		11,947
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25			2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
	Итого за завтрак		6,99	6,315	54,84	302,15			15,477
	2-ой завтрак								
	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
	Итого за 2-ой 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	608:759/201 3 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
	Ужин								
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/201 3 Сб.рец.		32,594
	Картофель отварной со сливочным маслом.	120/4	2,402	3,372	19,303	117,402	296/2013 Сб.рец.		12,838
	Хлеб сельский	30	0,99	0,36	14,37	71,1			1,86
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156			11,05
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
	Итого за ужин		10,191	11,596	60,45	316,382			59,702
	Итого за 9-й день		43,931	50,157	244,627	1600,808			202,168
	10-й день								
	Завтрак								
	Яйцо отварное	80	8,839	8,004	0,487	109,272	424/2013 Сб.рец.		32
	Масло сливочное 5	5	0,05	3,625	0,07	33,1	96/2004 Сб.рец.		4,75
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25			2,17
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
	Итого за завтрак		11,549	11,909	25,777	256,622			40,28
	2-ой завтрак								
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.рец.		30,946
	Бутерброд с маслом	50/10	3,74	5,1	24,74	145,5	3/2004 Сб.рец.		12,6
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
	Итого за 2-ой завтрак		9,159	10,875	47,782	289,604			44,906
	Обед								
	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

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
Ужин									
	Жаркое по-домашнему.	150	11,571	11,772	18,172	225,016	590/2013 Сб.рец.		39,713
	Хлеб сельский	30	0,99	0,36	14,37	71,1			1,86
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
	Коржи молочные	50	4,75	5,5	27,5	122,5			20
Итого за ужин			17,311	17,632	68,042	450,616			62,933
Итого за 10-й день			60,449	54,419	240,303	1622,175			231,928
11-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	150	6,17	6,618	32,531	208,08	384/2013 Сб.рец.		10,902
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.рец.		9,5
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
Итого за завтрак			9,31	14,188	60,351	400,28			24,242
2-ой 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 2-ой 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	462:759/200 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
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
Ужин									
	Плов с мясом.	130	14,164	14,657	37,335	336,683	601/2013 Сб.рец.		43,32
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95			2,17
	Булочка сладкая	50	4,3	7,96	29,35	253			13,65
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
Итого за ужин			19,619	23,037	91,45	704,633			60,5
Итого за 11-й день			56,888	72,297	289,975	2110,389			176,783
12-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.		12,942
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25			2,17
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	96/2004 Сб.рец.		9,5
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,36
Итого за завтрак			6,8	13,405	57,67	377,85			25,972
2-ой 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

