

Согласовано: Директор МБОУ "Сатышевская СОШ  
им. П.З.Зиндурова"

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"

Ф.Т.Нигматзянов

М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2023 ГОДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углевод ы					
<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	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,14</b>	<b>4,875</b>	<b>53,052</b>	<b>282,76</b>				<b>10,809</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	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	608.759/201 3 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
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>19,003</b>	<b>20,64</b>	<b>81,729</b>	<b>591,024</b>				<b>51,598</b>
	<b>Итого за 1-й день</b>		<b>26,143</b>	<b>25,515</b>	<b>134,781</b>	<b>873,784</b>				<b>62,407</b>
<b>2-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,975</b>	<b>6,365</b>	<b>54,992</b>	<b>313,51</b>				<b>10,502</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	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	667.759/20 13 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
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>18,108</b>	<b>20,729</b>	<b>80,316</b>	<b>558,676</b>				<b>55,775</b>
	<b>Итого за 2-й день</b>		<b>27,083</b>	<b>27,094</b>	<b>135,308</b>	<b>872,186</b>				<b>66,277</b>
<b>3-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,275</b>	<b>12,45</b>	<b>55,387</b>	<b>386,235</b>				<b>20,117</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,502	14,003	40,588	318,32	124.179/20 04 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
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>19,372</b>	<b>18,813</b>	<b>79,773</b>	<b>560,12</b>				<b>48,164</b>
	<b>Итого за 3-й день</b>		<b>31,647</b>	<b>31,263</b>	<b>135,16</b>	<b>946,355</b>				<b>68,281</b>
<b>4-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	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.рец.			1,222
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,269</b>	<b>21,949</b>	<b>30,253</b>	<b>379,85</b>				<b>40,322</b>
<b>2-ой завтрак</b>										

	Биточки из говядины с соусом	60/30	10.12	12.88	7.965	195.61	621:759/2013 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			17.28
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>19.365</b>	<b>19.49</b>	<b>83.917</b>	<b>603.906</b>				<b>58.421</b>
	<b>Итого за 4-й день</b>		<b>34.634</b>	<b>41.439</b>	<b>114.17</b>	<b>983.756</b>				<b>98.743</b>
	5-й день									
	Завтрак									
	Каша вязкая молочная из пшениной 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			1.222
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8.65</b>	<b>5.358</b>	<b>56.065</b>	<b>301.81</b>				<b>10.404</b>
	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
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>19.73</b>	<b>18.818</b>	<b>79.624</b>	<b>559.021</b>				<b>46.595</b>
	<b>Итого за 5-й день</b>		<b>28.38</b>	<b>24.176</b>	<b>135.689</b>	<b>860.831</b>				<b>56.999</b>
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19.839</b>	<b>19.265</b>	<b>80.252</b>	<b>559.856</b>				<b>71.854</b>
	<b>Итого за 6-й день</b>		<b>19.839</b>	<b>19.265</b>	<b>80.252</b>	<b>559.856</b>				<b>71.854</b>
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7.94</b>	<b>4.705</b>	<b>54.712</b>	<b>294.76</b>				<b>10.229</b>
	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	667:759/2013 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
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>20.179</b>	<b>20.698</b>	<b>83.8</b>	<b>614.965</b>				<b>52.592</b>
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>28.119</b>	<b>25.403</b>	<b>138.512</b>	<b>909.725</b>				<b>62.821</b>
	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6.78</b>	<b>4.705</b>	<b>55.002</b>	<b>288.96</b>				<b>11.389</b>
	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	510:759/2013 3 Сб.пец.			30.427
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3.424	5.092	25.963	148.374	299/2013 Сб.пец.			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.пец.			3.726
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>18.343</b>	<b>19.673</b>	<b>80.706</b>	<b>560.76</b>				<b>56.733</b>

