

Согласовано: Директор школы № 10 «Ташкентская



Карамов А.Р.

Утверждаю: Директор ООО «Аш-Су»



А.М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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.рец.
	Крупа рисовая						
	Крупа пшено						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			7,14	4,875	38,052	236,76	
2-ой завтрак							
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8,726	12,46	9,568	165,608	462:759/200 4 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Крупа рисовая						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Мука пшеничная						
	Соль						
	Томатная паста						
	Масло сливочное						
	Морковь						
	Яйцо куриное						
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.рец.
	Яблоки						
	Урюк						
	Сахар-песок						
Итого за 2-ой завтрак			15,542	18,644	44,742	394,668	
Итого за 1-й день			22,682	23,519	82,794	631,428	

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.рец.
	Крупа пшеничная						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Сахар-песок						
	Соль						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			8,325	4,805	52,309	258,244	
2-ой завтрак							
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	1,773	24,522	34/2016 Сб.рец.
	Масло подсолнечное						
	Свекла						
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/201 3 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Мясо птицы						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Яйцо куриное						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Соль						
	Мука пшеничная						
	Томатная паста						
	Масло сливочное						
	Морковь						
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.
	Картофель						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Цикорий с молоком	200	2,88	1,204	3	46,6	958/2013 Сб.рец.
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Цикорий						
Итого за 2-ой завтрак			13,108	14,404	43,515	285,858	
Итого за 2-й день			21,433	19,209	95,824	544,102	

3-й день							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из гречневой крупой	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Молоко						
	Соль						
	Масло сливочное						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			10,105	11,105	57,08	362,775	
2-ой завтрак							
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	250	13,548	12,204	12,424	238,382	206/2013 Сб.рец.
	Картофель						
	Крупа горох						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Соль						
	Яйцо куриное						
	Мясо б/к						
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Дрожжи						
	Сахар-песок						
	Соль						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
Итого за 2-ой завтрак			17,454	21,984	48,403	487,049	
Итого за 3-й день			27,559	33,089	105,483	849,824	

4-й день							
Завтрак							
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.рец.
	Творог						
	Крупа манная						
	Сахар-песок						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	Масло сливочное						
	Сухари панировочные						
	Бутерброд с маслом	50/10	3,74	5,1	24,74	145,5	3/2004 Сб.рец.
	Масло сливочное						
	Хлеб пшеничный						
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			9,159	10,875	47,782	289,604	
2-ой завтрак							
	Биточки из говядины с соусом	60/30	6,576	6,879	7,965	115,61	621:759/201 3 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Мясо птицы						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Хлеб пшеничный						
	Яйцо куриное						
	Соль						
	Мука пшеничная						
	Томатная паста						
	Масло сливочное						
	Морковь						
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.рец.
	Макароны						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	
Итого за 2-ой завтрак			10,696	10,009	57,725	349,77	
Итого за 4-й день			19,855	20,884	105,507	639,374	

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.рец.
	Крупа пшено						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			8,65	4,358	46,065	301,81	
2-ой завтрак							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.рец.
	Свекла						
	Яблоки						
	Масло подсолнечное						
	Сахар-песок						
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510:759/2013 Сб.рец.
	Рыба свежая						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Яйцо куриное						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Соль						
	Мука пшеничная						
	Томатная паста						
	Масло сливочное						
	Морковь						
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/3	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.
	Картофель						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за 2-ой завтрак			13,779	16,673	54,458	427,891	
Итого за 5-й день			22,429	21,031	100,523	729,701	

6-й день							
Завтрак							
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013 Сб.пец.
	Мясо б/к						
	Крупа рисовая						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Соль						
	Капуста белокочанная						
	Морковь						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Пряники «Мятные» 30 гр	30	1,05	0,36	21,9	92,7	
	Яблоки	85	0,299	0,299	7,33	35,156	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			20,713	19,449	102,668	631,876	
Итого за 6-й день			20,713	19,449	102,668	631,876	

7-й день							
Завтрак							
	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом	130	2,9	4,385	7,032	168,76	384/2013 Сб.рец.
	Крупа манная						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Сахар-песок						
	Соль						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			5,94	4,705	34,712	294,76	
2-ой завтрак							
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 3 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Мясо птицы						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Яйцо куриное						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Соль						
	Мука пшеничная						
	Томатная паста						
	Масло сливочное						
	Морковь						
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.рец.
	Яблоки						
	Урюк						
	Сахар-песок						
Итого за 2-ой завтрак			13,316	13,749	46,621	289,784	
Итого за 7-й день			19,256	18,454	81,333	584,544	

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.рец.
	Соль						
	Крупа рисовая						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			6,78	4,705	55,002	270,413	
2-ой завтрак							
	Уха с крупой	250	9,06	7,038	15,221	103,007	182/1994 Сб.рец.
	Рыба свежая						
	Лук репчатый						
	Картофель						
	Крупа перловая						
	Масло подсолнечное						
	Соль						
	Морковь						
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95	
	Какао с молоком	200	1,046	1,856	6,12	99,07	959/2013 Сб.рец.
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Какао-порошок						
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Дрожжи						
	Сахар-песок						
	Соль						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
Итого за 2-ой завтрак			14,012	18,674	49,32	418,744	
Итого за 8-й день			20,792	23,379	104,322	689,157	

9-й день							
Завтрак							
	Омлет натуральный	130	7,235	11,366	2,573	253,85	340/2004 Сб.рец.
	Яйцо куриное						
	Молоко						
	Масло подсолнечное						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			11,332	15,331	20,553	381,9	
2-ой завтрак							
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/201 3 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Яйцо куриное						
	Мука пшеничная						
	Томатная паста						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Лук репчатый						
	Соль						
	Морковь						
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.рец.
	Макароны						
	Масло сливочное						
	Соль						
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за 2-ой завтрак			10,945	9,464	58,005	297,8	
Итого за 9-й день			22,277	24,795	78,558	679,7	

10-й день							
Завтрак							
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.рец.
	Творог						
	Крупа манная						
	Сахар-песок						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	Масло сливочное						
	Сухари панировочные						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			8,459	6,095	42,722	238,104	
2-ой завтрак							
	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.
	Свекла						
	Капуста белокочанная						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатная паста						
	Масло подсолнечное						
	Соль						
	Мясо птицы						
	Яйцо куриное						
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Печенье «Нарезное» 25 гр	25	0,875	0,3	18,25	77,25	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за 2-ой завтрак			9,349	7,877	57,602	348,32	
Итого за 10-й день			17,808	13,972	100,324	586,424	

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.
	Крупа пшеничная						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Сахар-песок						
	Соль						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за завтрак			8,325	4,805	52,309	258,244	
2-ой завтрак							
	Тефтели с мясом и рисом	60	8,519	14,601	7,931	197,316	462:759/200 4 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Крупа рисовая						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Мука пшеничная						
	Соль						
	Яйцо куриное						
	Гороховое пюре	150	14,003	7,812	11,752	246,962	182/2016 Сб.рец.
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Крупа горох						
	Соль						
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8	
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
Итого за 2-ой завтрак			23,842	22,893	46,843	571,078	
Итого за 11-й день			32,167	27,698	99,152	829,322	

12-й день							
Завтрак							
	Плов с мясом	150	19,33	22,8	36,82	404,74	443/2004 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Крупа рисовая						
	Масло подсолнечное						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Соль						
	Томатная паста						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Мед натуральный						
	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	21,5	
Итого за завтрак			22,884	23,22	63,974	546,48	
Итого за 12-й день			22,884	23,22	63,974	546,48	