

Согласовано: Директор школы:

З.Ф.Гибадуллин



Утверждает: директор ООО "Сабинский общепит" А.М.Исламова



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Масса продуктов блюда в бруттах, г
<b>1-я неделя</b>			
<b>1-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша вязкая молочная «Дружба» со сливочным маслом</b>	130	
	Крупа рисовая		17
	Крупа пшено		10
	Молоко		60
	Сахар-песок		3
	Масло сливочное		3
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Салат из свежей капусты</b>	60	
	Соль		0,5
	Масло подсолнечное		4
	Сахар-песок		2
	Капуста белокочанная		60
	Морковь		7
	<b>Итого</b>		
	<b>Котлеты из говядины с соусом</b>	60/30	
	Мясо б/к		44
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		6
	Яйцо куриное		4
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Масло подсолнечное		5
	Лук репчатый		7
	Соль		1,3
	Морковь		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом</b>	150/6	
	Крупа гречка		51
	Масло сливочное		6
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Чай с медом</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Мед натуральный		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 1-й день</b>			

<b>2-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом</b>	130	
	Хлопья овсяные «Геркулес»		32,5
	Сахар-песок		3
	Молоко		60
	Масло сливочное		3
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Свекла отварная с маслом растительным</b>	60	
	Масло подсолнечное		3
	Свекла		82
	<b>Итого</b>		
	<b>Котлеты из мяса птицы с соусом</b>	60/30	
	Мясо б/к		8
	Мясо птицы		36
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		5
	Яйцо куриное		4
	Лук репчатый		7
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1,3
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	150/5	
	Картофель		176
	Молоко		30
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Цикорий с молоком</b>	200	
	Молоко		100
	Сахар-песок		8
	Цикорий		2
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 2-й день</b>			
<b>3-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом</b>	130	
	Крупа пшеничная		32,5
	Молоко		60
	Масло сливочное		3
	Сахар-песок		3
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Бутерброд с сыром</b>	60	
	Хлеб пшеничный		40
	Сыр		15
	Масло сливочное		5
	<b>Итого</b>		
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8

	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками</b>	250	
	Капуста белокочанная		85
	Картофель		80
	Морковь		16
	Лук репчатый		16
	Масло подсолнечное		5
	Соль		2
	Мясо б/к		40
	Яйцо куриное		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Чай с молоком</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Молоко		50
	<b>Итого</b>		
	<b>Сухари ванильные</b>	25	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 3-й день</b>			
<b>4-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Запеканка из творога</b>	75	
	Творог		70
	Крупа манная		5
	Сахар-песок		10
	Яйцо куриное		4
	Масло подсолнечное		2
	Масло сливочное		3
	Сухари панировочные		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Бутерброд с сыром</b>	60	
	Хлеб пшеничный		40
	Сыр		15
	Масло сливочное		5
	<b>Итого</b>		
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Биточки из говядины с соусом</b>	60/30	
	Мясо б/к		24
	Мясо птицы		20
	Лук репчатый		7
	Масло подсолнечное		5
	Хлеб пшеничный		11
	Яйцо куриное		4
	Соль		1,3
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	150/5	
	Макароны		53
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Компот из урюка</b>	200	
	Урюк		12

	Сахар-песок		10
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 4-й день</b>			
<b>5-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом</b>	130	
	Крупа пшено		32,5
	Молоко		60
	Сахар-песок		3
	Масло сливочное		3
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Уха с крупой</b>	250	
	Рыба свежая (филе)		60
	Лук репчатый		12
	Картофель		60
	Крупа перловая		10
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1
	Морковь		12
	<b>Итого</b>		
	<b>Булочка домашняя</b>	50	
	Мука пшеничная		43
	Молоко		12
	Масло сливочное		3,5
	Дрожжи		1
	Сахар-песок		2
	Соль		0,5
	Яйцо куриное		2
	Масло подсолнечное		0,5
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	35	
	<b>Чай с медом</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Мед натуральный		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 5-й день</b>			
<b>6-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Голубцы ленивые</b>	150	
	Мясо б/к		40
	Крупа рисовая		12
	Лук репчатый		18
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1
	Капуста белокочанная		120
	Морковь		10
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
	<b>Компот из урюка</b>	200	
	Урюк		12
	Сахар-песок		10
	<b>Итого</b>		
	<b>Фрукты: яблоки</b>	135	
	Яблоки		135
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			

<b>Итого за 6-й день</b>			
<b>7-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом</b>	130	
	Крупа манная		29
	Молоко		60
	Масло сливочное		3
	Сахар-песок		3
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Салат витаминный</b>	60	
	Яблоки		12
	Масло подсолнечное		3
	Сахар-песок		1
	Соль		1
	Капуста белокочанная		48
	Морковь		9
	<b>Итого</b>		
	<b>Котлеты из мяса птицы с соусом</b>	60/30	
	Мясо б/к		8
	Мясо птицы		36
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		5
	Яйцо куриное		4
	Лук репчатый		7
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1,3
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом</b>	150/6	
	Крупа гречка		51
	Масло сливочное		6
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Какао с молоком</b>	200	
	Молоко		100
	Сахар-песок		8
	Какао-порошок		3
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 7-й день</b>			
<b>8-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом</b>	130	
	Соль		1
	Крупа рисовая		29
	Молоко		60
	Сахар-песок		3
	Масло сливочное		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1

	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	60	
	Свекла		55
	Яблоки		18
	Масло подсолнечное		3
	Сахар-песок		1,5
	<b>Итого</b>		
	<b>Котлеты из рыбы с соусом</b>	60/30	
	Рыба свежая (филе)		53
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		6
	Яйцо куриное		4
	Лук репчатый		7
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1,3
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	150/5	
	Картофель		176
	Молоко		30
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Чай с медом</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Мед натуральный		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 8-й день</b>			
<b>9-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Омлет натуральный</b>	130	
	Яйцо куриное		100
	Молоко		40
	Масло подсолнечное		6
	Масло сливочное		6
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Котлеты из говядины с соусом</b>	60/30	
	Мясо б/к		44
	Хлеб пшеничный		11
	Сухари панировочные		6
	Яйцо куриное		4
	Мука пшеничная		1,5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Масло подсолнечное		5
	Лук репчатый		7
	Соль		1,3
	Морковь		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	150/5	

	Макаронны		53
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 9-й день</b>			
<b>10-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Запеканка из творога</b>	75	
	Творог		70
	Крупа манная		5
	Сахар-песок		10
	Яйцо куриное		4
	Масло подсолнечное		2
	Масло сливочное		3
	Сухари панировочные		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
	<b>Бутерброд с сыром</b>	60	
	Хлеб пшеничный		40
	Сыр		15
	Масло сливочное		5
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы</b>	250	
	Свекла		60
	Капуста белокочанная		38
	Картофель		30
	Морковь		13
	Лук репчатый		16
	Томатная паста		10
	Масло подсолнечное		5
	Соль		2
	Мясо птицы		40
	Яйцо куриное		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Чай с молоком</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	Молоко		50
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 10-й день</b>			
<b>11-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом</b>	130	
	Крупа пшеничная		32,5
	Молоко		60
	Масло сливочное		3
	Сахар-песок		3
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1

	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>2-ой завтрак</b>			
	<b>Салат из моркови</b>	60	
	Морковь		72
	Сахар-песок		2,5
	Масло подсолнечное		5
	<b>Итого</b>		
	<b>Тефтели с мясом и рисом с соусом</b>	60/30	
	Мясо б/к		38
	Лук репчатый		22
	Масло подсолнечное		9
	Мука пшеничная		5,5
	Соль		1,3
	Крупа рисовая		5
	Томатная паста		3
	Масло сливочное		1
	Морковь		3
	<b>Итого</b>		
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	150/5	
	Картофель		176
	Молоко		30
	Масло сливочное		5
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб сельский</b>	40	
	<b>Компот из урюка и яблок</b>	200	
	Яблоки		8
	Урюк		6
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			
<b>Итого за 11-й день</b>			
<b>12-й день</b>			
<b>Завтрак</b>			
	<b>Макаронник с мясом</b>	132	
	Мясо б/к		55
	Макаронны		53
	Лук репчатый		13
	Масло подсолнечное		5
	Соль		1
	<b>Итого</b>		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	
	<b>Чай с сахаром</b>	200	
	Чай высшего и 1-го сорта		1
	Сахар-песок		8
	<b>Итого</b>		
	<b>Фрукты: яблоки</b>	135	
	Яблоки		135
	<b>Итого</b>		
	<b>Торт песочный «Атня»</b>	40	
<b>Итого за завтрак</b>			
<b>Итого за 12-й день</b>			
<b>Итого за 12 дней</b>			
<b>Среднее значение</b>			