

Согласовано: Директор МБОУ "Большешинарская СОШ"

Р.Г. Мубаракوف

Утверждаю: 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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в бруттах, 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.рец.			7,787
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,480
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,320
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,14</b>	<b>4,875</b>	<b>38,052</b>	<b>236,76</b>				<b>11,587</b>
2-ой завтрак										
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.			5,968
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/2013 Сб.рец.			32,364
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.			10,390
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,480
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.рец.			3,744
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>14,082</b>	<b>14,64</b>	<b>50,285</b>	<b>375,05</b>				<b>54,946</b>
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>21,222</b>	<b>19,515</b>	<b>88,337</b>	<b>611,81</b>				<b>66,533</b>
2-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	130	2,935	6,045	21,142	167,55	384/2013 Сб.рец.			7,055
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,32
<b>Итого за завтрак</b>			<b>5,975</b>	<b>6,365</b>	<b>48,822</b>	<b>293,55</b>				<b>10,855</b>
2-ой завтрак										
	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.			32,234
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.			14,462
	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.рец.			6,96
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>13,108</b>	<b>14,404</b>	<b>43,515</b>	<b>285,858</b>				<b>62,85</b>
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>19,083</b>	<b>20,769</b>	<b>92,337</b>	<b>579,408</b>				<b>73,705</b>
3-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.			6,795
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.рец.			13,18
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,32
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,382</b>	<b>8,45</b>	<b>42,609</b>	<b>260,294</b>				<b>21,295</b>
2-ой завтрак										
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	7,55	7,033	9,956	150,63	124:179/2004 Сб.рец.			39,359
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,35	45,5	945/2013 Сб.рец.			3,92



	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со сливочным маслом	130	3,74	4,385	27,322	144,413	384/2013 Сб.рец.		8,667
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,78</b>	<b>4,705</b>	<b>55,002</b>	<b>270,413</b>			<b>12,467</b>
	<b>2-ой завтрак</b>								
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.рец.		7,002
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510:759/20 13 Сб.рец.		31,139
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.		14,462
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.рец.		3,744
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>13,843</b>	<b>16,673</b>	<b>49,882</b>	<b>422,131</b>			<b>58,827</b>
	<b>Итого за 8-й день</b>		<b>20,623</b>	<b>21,378</b>	<b>104,884</b>	<b>692,544</b>			<b>71,294</b>
	<b>9-й день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
	Омлет натуральный	130	7,235	11,366	2,573	253,85	340/2004 Сб.рец.		47,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,275</b>	<b>11,686</b>	<b>30,253</b>	<b>379,85</b>			<b>50,87</b>
	<b>2-ой завтрак</b>								
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/20 13 Сб.рец.		32,364
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.рец.		6,402
	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.		1,32
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>10,945</b>	<b>9,464</b>	<b>58,005</b>	<b>297,8</b>			<b>42,566</b>
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>21,22</b>	<b>21,15</b>	<b>88,258</b>	<b>677,65</b>			<b>93,436</b>
	<b>10-й день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога	70	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.рец.		21,361
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,32
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.рец.		13,18
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,516</b>	<b>9,74</b>	<b>33,022</b>	<b>240,154</b>			<b>35,861</b>
	<b>2-ой завтрак</b>								
	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
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,35	45,5	945/2013 Сб.рец.		3,92
	Торт песочный «Атня»	40	1,832	2,86	30,98	123			11,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>11,706</b>	<b>12,037</b>	<b>64,682</b>	<b>407,57</b>			<b>56,839</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>21,222</b>	<b>21,777</b>	<b>97,704</b>	<b>647,724</b>			<b>92,7</b>
	<b>11-й день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.рец.		6,795
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.		1,32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,325</b>	<b>4,805</b>	<b>52,309</b>	<b>258,244</b>			<b>10,595</b>
	<b>2-ой завтрак</b>								
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	4,474	45,11	42/2016 Сб.рец.		6,565
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8,284	12,46	9,544	165,608	462:759/20 04 Сб.рец.		28,338
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.рец.		14,462
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48

