



Согласовано: МБОУ «Сабинская СОШ»  
Д.Н.Яруллин

Утверждаю: Директор ООО

«Сабинское»  
А.М.Исламов



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2023 ГОД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, 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	25,372	156,76	384/2013 Сб.реп.		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.реп.		1,222	
Итого за завтрак			7,14	4,875	53,052	282,76			10,809	
2-ой завтрак										
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	13,327	16,739	203,114	608:759/2013 Сб.реп.		30,844	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.реп.		9,940	
	Хлеб сельский	55	1,815	0,66	26,345	130,35			3,410	
	Чай с медом	200	0,064	0	6,424	26,24	943/2013 Сб.реп.		3,726	
Итого за 2-ой завтрак			18,561	19,663	84,272	567,214			47,920	
Итого за 1-й день			25,701	24,538	137,324	849,974			58,729	

2-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы со сливочным маслом	130	5,935	6,045	27,312	187,51	384/2013 Сб.реп.			<b>6,8</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				<b>2,48</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			<b>1,222</b>
<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>
2-ой завтрак										
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	5,773	54,522	34/2016 Сб.реп.			<b>5,074</b>
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,763	8,89	15,42	164,38	667:759/ 2013 Сб.реп.			<b>27,294</b>
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.реп.			<b>14,087</b>
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				<b>2,48</b>
	Цикорий с молоком	200	2,88	3,204	14	96,6	958/2013 Сб.реп.			<b>6,84</b>
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,371</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>27,346</b>	<b>27,094</b>	<b>135,308</b>	<b>872,186</b>				<b>66,277</b>

3-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	27,637	174,185	384/2013 Сб.реп.			6,54
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15/2013 Сб.реп.			7,05
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,222
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,225</b>	<b>8,825</b>	<b>55,317</b>	<b>353,135</b>				<b>17,292</b>
2-ой завтрак										
	Щи из свежей капусты с картофелем и с мясными фрикадельками	250	14,502	13,003	35,588	266,51	124:179/2004 Сб.реп.			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.реп.			3,822
	Сухари ванильные	25	2,15	3,98	14,675	126,5				5,863
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>19,372</b>	<b>19,063</b>	<b>79,773</b>	<b>558,31</b>				<b>48,164</b>
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>31,597</b>	<b>27,888</b>	<b>135,09</b>	<b>911,445</b>				<b>65,456</b>

4-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	130	5,61	5,038	28,385	175,81	384/2013 Сб.реп.			6,702
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,222
<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										
	Биточки из говядины с соусом	60/30	10,12	12,88	7,965	195,61	621:759/ 2013 Сб.реп.			28,164
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/2013 Сб.реп.			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.реп.			5
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.реп.			17,92
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>19,383</b>	<b>19,508</b>	<b>84,349</b>	<b>605,974</b>				<b>59,061</b>
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>28,033</b>	<b>24,866</b>	<b>140,414</b>	<b>907,784</b>				<b>69,465</b>

5-й день										
Завтрак										
	Омлет натуральный	130	12,229	21,629	2,573	253,85	340/2004 Сб.реп.			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.реп.			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>
2-ой завтрак										
	Уха с крупой	250	11,06	9,038	20,221	203,007	182/1994 Сб.реп.			34,592
	Вак белеш	60	7,079	9,32	36,854	248,662	180-182 ст/1997 Сб.реп.			18,303
	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.реп.			3,726
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>19,358</b>	<b>18,778</b>	<b>80,264</b>	<b>560,859</b>				<b>58,791</b>
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>34,627</b>	<b>40,727</b>	<b>110,517</b>	<b>940,709</b>				<b>99,113</b>

<b>6-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	<b>Голубцы ленивые</b>	150	16,324	18,47	39,93	376,02	636/2013 Сб.реп.			<b>50,872</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,04	0,32	19,68	94				<b>2,48</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			<b>1,222</b>
	<b>Фрукты: яблоки</b>	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.реп.			<b>17,92</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,857</b>	<b>19,283</b>	<b>79,684</b>	<b>559,924</b>				<b>72,494</b>
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>19,857</b>	<b>19,283</b>	<b>79,684</b>	<b>559,924</b>				<b>72,494</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.рец.			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.рец.			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										
	Котлеты из индейки с соусом	60/30	9,763	8,89	15,42	164,38	667:759/2013 Сб.рец.			27,294
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	6,486	5,676	34,764	207,51	378/2013 Сб.рец.			9,94
	Хлеб сельский	55	1,815	0,66	26,345	130,35				3,41
	Какао с молоком	200	2,046	3,59	10,12	99,07	959/2013 Сб.рец.			7,541
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>20,11</b>	<b>18,816</b>	<b>86,649</b>	<b>601,31</b>				<b>48,185</b>
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>28,05</b>	<b>23,521</b>	<b>141,361</b>	<b>896,07</b>				<b>58,414</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.рец.			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.рец.			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.рец.			6,013
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	12,812	10,997	22,235	232,451	510:759/2013 Сб.рец.			30,499
	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
	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>18,343</b>	<b>19,673</b>	<b>80,706</b>	<b>560,76</b>				<b>56,805</b>
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>25,123</b>	<b>24,378</b>	<b>135,708</b>	<b>849,72</b>				<b>68,194</b>

9-й день										
Завтрак										
	Яичная каша (натуральная)	130	12,509	15,955	3,043	205,81	338/2004 Сб.реп.			36,012
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.реп.			1,222
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,549</b>	<b>16,275</b>	<b>30,723</b>	<b>331,81</b>				<b>39,714</b>
2-ой завтрак										
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	10,196	13,327	16,739	203,114	608:759/ 2013 Сб.реп.			30,844
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	6,37	5,655	28,55	173,86	414/2013 Сб.реп.			5,497
	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.			1,222
	Фрукты: яблоки	140	0,493	0,493	12,074	57,904	847/2013 Сб.реп.			17,92
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,379</b>	<b>19,955</b>	<b>84,523</b>	<b>561,678</b>				<b>57,963</b>
<b>Итого за 9-й день</b>			<b>33,928</b>	<b>36,23</b>	<b>115,246</b>	<b>893,488</b>				<b>97,677</b>

<b>10-й день</b>										
<b>Завтрак</b>										
	Запеканка из творога	70	5,8	6,83	15,042	152,104	469/2013 Сб.рец.			<b>20,236</b>
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,95	15/2013 Сб.рец.			<b>7,05</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				<b>2,48</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			<b>1,222</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,74</b>	<b>11,17</b>	<b>42,722</b>	<b>331,054</b>				<b>30,988</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из индейки	250	14,275	14,1	24,192	270,31	170:179/2013 Сб.рец.			<b>31,579</b>
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				<b>2,48</b>
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	70,5	945/2013 Сб.рец.			<b>3,822</b>
	Торт песочный «Атня»	40	1,832	2,86	30,98	123				<b>7,6</b>
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,827</b>	<b>19,04</b>	<b>84,682</b>	<b>558,61</b>				<b>45,481</b>
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>31,567</b>	<b>30,21</b>	<b>127,404</b>	<b>889,664</b>				<b>76,469</b>

<b>11-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.			<b>6,54</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				<b>2,48</b>
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			<b>1,222</b>
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,325</b>	<b>4,805</b>	<b>55,317</b>	<b>300,185</b>				<b>10,242</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	12,284	13,56	17,22	225,67	462:759/2004 Сб.рец.			<b>26,988</b>
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,424	5,092	25,963	148,374	299/2013 Сб.рец.			<b>14,087</b>
	Хлеб сельский	55	1,815	0,66	26,345	130,35				<b>3,41</b>
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	10,25	54,75	393/2016 Сб.рец.			<b>3,764</b>
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>18,533</b>	<b>19,34</b>	<b>79,778</b>	<b>559,144</b>				<b>48,249</b>
<b>Итого за 11-й день</b>			<b>26,858</b>	<b>24,145</b>	<b>135,095</b>	<b>859,329</b>				<b>58,491</b>

