

«Согласовано»

Кумертауский территориальный отдел  
Управление Роспотребнадзора по РБ  
Р.А.Исатуллин



«Согласовано»

Начальник МКУ  
Управления образования М.Р.  
Мелеузовский район Р.Б.  
А.Г.Сатлыков



«Согласовано»

Председатель Совета  
ПО «Мелеузовское»  
И.Г.Файзуллин



Примерное

двухнедельное меню для столовой МОБУ СОШ для сел МРМР РБ  
(с 01.09.2017 г.)

| дни | № рецептуры | Наименование блюд            | выход  | белки       | жиры        | углев       | Ккал         | цена         |
|-----|-------------|------------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пн. | 25          | Салат из свеклы с растит. м. | 100    | 1,4         | 8,2         | 6,6         | 105,0        | 5-98         |
|     | 112         | Плов из говядины             | 200    | 12,3        | 15,7        | 47,2        | 378,6        | 25-92        |
|     | 283         | Чай с сахаром                | 200/15 | 0,2         | 0           | 13,7        | 53,0         | 2-14         |
|     |             | Хлеб Пшеничный               | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|     |             | <b>Итого</b>                 |        | <b>17,3</b> | <b>24,3</b> | <b>88,5</b> | <b>640,6</b> | <b>35,84</b> |
| Вт  | 17          | Салат из моркови             | 50     | 0,6         | 2,3         | 7,3         | 50,0         | 3-23         |
|     | 363*        | Колбаса отварная.            | 40     | 25,0        | 21,0        | 0,4         | 290,0        | 22-55        |
|     | 173         | Каша гречневая рассыпчатая   | 150/7  | 8,6         | 2,2         | 37,7        | 209,2        | 10-62        |
|     | 306         | Кисель                       | 200    | 0           | 0           | 20,0        | 76,0         | 4-00         |
|     |             | Хлеб пшеничный               | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|     |             | <b>Итого обед</b>            |        | <b>37,6</b> | <b>25,9</b> | <b>86,4</b> | <b>729,2</b> | <b>42,20</b> |
| Ср  | 6           | Салат из св.капусты          | 50     | 1,1         | 2,3         | 5,2         | 44,7         | 3-22         |
|     | 97          | Жаркое по-домашнему          | 125/25 | 9,7         | 11,7        | 17,8        | 215,8        | 22-52        |
|     | 283         | Чай с/сахаром                | 200/15 | 0,2         | 0           | 13,7        | 53,0         | 2-14         |
|     |             | Хлеб пшеничный               | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|     |             | <b>Итого обед</b>            |        | <b>14,4</b> | <b>14,4</b> | <b>57,7</b> | <b>417,5</b> | <b>29,68</b> |
| Чт  | 25          | Салат из свеклы с растит. м  | 50     | 0,7         | 4,1         | 3,3         | 52,5         | 2-99         |
|     | 138         | Картофельное пюре            | 150    | 3,1         | 4,9         | 20,0        | 138,4        | 7-93         |
|     | 79          | Рыба припущенная             | 50     | 11,4        | 3,6         | 0,3         | 78,8         | 17-50        |
|     | 299         | Напиток из свежих плодов     | 200    | 0,6         | 0,1         | 14,1        | 57,0         | 6-76         |
|     |             | Хлеб пшеничный               | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|     |             | <b>Итого обед</b>            |        | <b>19,2</b> | <b>13,1</b> | <b>58,7</b> | <b>430,7</b> | <b>36,98</b> |
| Пт  | 47          | Икра морковная               | 50     | 0,8         | 3,6         | 4,1         | 51,5         | 4-47         |
|     | 125         | Куры отварные                | 50     | 12,5        | 10,5        | 0,2         | 145,0        | 14,06        |
|     | 173         | Каша рассып. греч.           | 150    | 8,6         | 2,2         | 37,7        | 209,2        | 10-62        |
|     | 294         | Компот из с/фруктов          | 200    | 0,5         | 0,1         | 31,2        | 121,0        | 4-48         |
|     |             | Хлеб пшеничный               | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|     |             | <b>Итого обед</b>            |        | <b>25,8</b> | <b>16,8</b> | <b>94,2</b> | <b>630,7</b> | <b>35,43</b> |

ИТОГО ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ : 180,13:5=36,03

## 2 – НЕДЕЛЯ

| дни       | № рецептуры | Наименование блюд           | выход  | белки       | жиры        | углев       | Ккал         | цена         |
|-----------|-------------|-----------------------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Пн</b> | 6           | Салат из св.капусты         | 50     | 1,1         | 2,3         | 5,2         | 44,7         | 3-22         |
|           | 212         | Макаронные изделия отварные | 150    | 5,6         | 4,8         | 35,8        | 209,1        | 4-83         |
|           | 79          | Рыба припущенная            | 75     | 17,1        | 5,3         | 0,5         | 118,1        | 26-19        |
|           | 283         | Чай с сахаром               | 200/15 | 0,2         | 0           | 13,7        | 53,0         | 2-14         |
|           |             | Хлеб пшеничный              | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|           |             | <b>Итого обед</b>           |        | <b>27,4</b> | <b>12,8</b> | <b>76,2</b> | <b>528,9</b> | <b>38,18</b> |
| <b>Вт</b> | 40          | Салат степной               | 50     | 0,8         | 1,8         | 3,7         | 33,5         | 4-82         |
|           | 112         | Плов из говядины            | 200    | 12,3        | 15,7        | 47,2        | 378,6        | 25-92        |
|           | 295         | Компот из свежих плодов     | 200    | 0,2         | 0,1         | 17,2        | 69,0         | 6-76         |
|           |             | Хлеб пшеничный              | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|           |             | <b>Итого обед</b>           |        | <b>16,7</b> | <b>18,0</b> | <b>89,1</b> | <b>585,1</b> | <b>39,30</b> |
| <b>Ср</b> | 17          | Салат из моркови            | 100    | 1,2         | 4,6         | 14,6        | 100,0        | 6-46         |
|           | 97          | Жаркое по-домашнему         | 125/25 | 9,7         | 11,7        | 17,8        | 215,8        | 22-52        |
|           | 306         | Кисель                      | 200    | 0           | 0           | 20,0        | 76,0         | 4-00         |
|           |             | Хлеб пшеничный              | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|           |             | <b>Итого обед</b>           |        | <b>14,3</b> | <b>16,7</b> | <b>73,4</b> | <b>495,8</b> | <b>34,78</b> |
| <b>Чт</b> | 25          | Салат из свеклы с растит. м | 50     | 0,7         | 4,1         | 3,3         | 52,5         | 2-99         |
|           | 125         | Куры отварные               | 50     | 12,5        | 10,5        | 0,2         | 145,0        | 14,06        |
|           | 173         | Каша рассыпчатая гречневая  | 150    | 8,6         | 2,2         | 37,7        | 209,2        | 10-62        |
|           | 283         | Чай с сахаром               | 200/15 | 0,2         | 0           | 13,7        | 53,0         | 2-14         |
|           |             | Хлеб пшеничный              | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|           |             | <b>Итого обед</b>           |        | <b>25,4</b> | <b>17,2</b> | <b>75,9</b> | <b>563,7</b> | <b>31,61</b> |
| <b>Пт</b> | 258         | Усбосмак                    | 50     | 5,0         | 4,9         | 12,6        | 115,0        | 8-54         |
|           | 181         | Каша вязкая рисовая         | 150/10 | 4,6         | 11,0        | 32,2        | 246,4        | 11-46        |
|           | 296         | Напиток Апельсиновый        | 200    | 0,2         | 0           | 19,8        | 77,0         | 4-20         |
|           |             | Хлеб пшеничный              | 45     | 3,4         | 0,4         | 21,0        | 104,0        | 1-80         |
|           |             | <b>Итого обед</b>           |        | <b>13,2</b> | <b>16,3</b> | <b>85,6</b> | <b>542,4</b> | <b>26,00</b> |

**ИТОГО ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ:**  $169,87:5=33,97$

**ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛИ:**  $350:10=35,0$

Подготовила технолог по общепиту:



Зверева Т.В.