



Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом от 09.01.2023г. № 6
Директор _____ К.М.Дудова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ "СОШ А. ДЖЕГУТА"

Вводится 1 января 2023 г.
Возрастная группа 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Первая неделя Первый день (1)						
<i>Завтрак</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		20,84	23,79	71,92	603	
	итого за 1-ый день первой недели		20,84	23,79	71,92	603	
	Первая неделя Второй день (2)						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		18,61	23,80	86,11	647	
	итого за 2-ой день первой недели		18,61	23,80	86,11	647	
	Первая неделя Третий день (3)						
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	итого завтрак		18,02	14,77	95,60	591	
	итого за 3-ий день первой недели		18,02	14,77	95,60	591	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Первая неделя Четвертый день (4)						
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	итого завтрак		28,87	23,84	90,28	696	
	итого за 4-ый день первой недели		28,87	23,84	90,28	696	
	Первая неделя Пятый день (5)						
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		17,44	22,30	94,07	653	
	итого за 5-ый день первой недели		17,44	22,30	94,07	653	
	Вторая неделя Первый день (6)						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	итого завтрак		22,69	27,51	109,54	785	
	итого за 1-ый день второй недели		22,69	27,51	109,54	785	
	Вторая неделя Второй день (7)						
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Йогурт порционный	115	3,11	2,99	17,25	82	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		31,71	23,87	117,82	794	
	итого за 2-ой день второй недели		31,71	23,87	117,82	794	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Третий день (8)						
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		20,74	28,41	86,06	686	
	итого за 3-ий день второй недели		20,74	28,41	86,06	686	
	Вторая неделя Четвертый день (9)						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		32,61	29,14	115,93	862	
	итого за 4-ый день второй недели		32,61	29,14	115,93	862	
	Вторая неделя Пятый день (10)						
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	итого завтрак		23,63	25,23	76,72	634	
	итого за 5-ый день второй недели		23,63	25,23	76,72	634	
	Итого за все дни завтрак		235,16	242,66	944,05	6951	
	Всего за 10 дней		235,16	242,66	944,05	6951	
	Среднее значение за период		23,52	24,27	94,41	695	