

Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом от 28.02.2023 № 1



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ "СОШ №3 г. Усть-Джегуты"

Вводится 1 марта 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	цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
	Первая неделя Первый день (1)							
<i>Завтрак</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244	66,24
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ	7,20
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		21,44	24,21	81,87	653	972	102,82
	итого за 1-ый день первой недели		21,44	24,21	81,87	653	972	102,82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Второй день (2)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68	12,76
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	35,88
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379	11,48
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		20,56	26,14	79,19	645	1053	73,61
	итого за 2-ой день первой недели		20,56	26,14	79,19	645	1053	73,61
	Первая неделя Третий день (3)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,10
	Гёfteлди из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279	42,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309	6,33
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		18,92	15,07	108,20	649	1347	76,08
	итого за 3-ий день первой недели		18,92	15,07	108,20	649	1347	76,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Четвертый день (4)							
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020	62,02
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377	2,55
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338	12,10
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		28,87	23,84	90,28	696	1041	97,26
	итого за 4-ый день первой недели		28,87	23,84	90,28	696	1041	97,26
	Первая неделя Пятый день (5)							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16р-2020	17,48
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	8,60
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ	3,60
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ	18,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		17,89	22,40	83,12	615	585	52,36
	итого за 5-ый день первой недели		17,89	22,40	83,12	615	585	52,36

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Первый день (6)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	9,54
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	35,88
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203	6,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		22,59	28,11	106,04	776	1278	73,94
	итого за 1-ый день второй недели		22,59	28,11	106,04	776	1278	73,94
	Вторая неделя Второй день (7)							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со ступченным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222	52,21
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,90	2,00	72	15	15,10
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Йогурт порционный	110	2,97	2,86	16,50	78	ПРОМ	48,40
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		34,28	33,77	139,37	972	965	146,85
	итого за 2-ой день второй недели		34,28	33,77	139,37	972	965	146,85

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Третий день (8)							
Завтрак	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	3	17,12
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	173	20,90
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	8,60
	Пкра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ	3,60
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		22,74	28,81	109,86	793	1099	71,01
	итого за 3-ий день второй недели		22,74	28,81	109,86	793	1099	71,01

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Четвертый день (9)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	9,54
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260	67,87
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		23,43	30,40	68,21	643	1015	92,33
	итого за 4-ый день второй недели		23,43	30,40	68,21	643	1015	92,33
	Вторая неделя Пятый день (10)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,10
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290	34,38
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	10,35
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377	2,55
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		30,96	23,62	102,74	756	1352	71,23
	итого за 5-ый день второй недели		30,96	23,62	102,74	756	1352	71,23
	Итого за все дни завтрак		241,68	256,37	968,88	7198	10707	857,49
	Всего за 10 дней		241,68	256,37	968,88	7198	10707	857,49
	Среднее значение за период		24,17	25,64	96,89	720	1071	85,75