

Приложение

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 28.02.2023 № 36



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ "СОШ а.Новая Джегута

Вводится 1 ноября 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: весенний

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	Углеводы		
	<b>Первая неделя Первый день (1)</b>						
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	183
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15
	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
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		17,43	26,44	83,69	643	588
	<b>итого за 1-ый день первой недели</b>		<b>17,43</b>	<b>26,44</b>	<b>83,69</b>	<b>643</b>	<b>588</b>

*Завтрак*

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Первая неделя Второй день (2)</b>						
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		17,64	24,76	72,97	595	588
	<b>итого за 2-ой день первой недели</b>		<b>17,64</b>	<b>24,76</b>	<b>72,97</b>	<b>595</b>	<b>588</b>
	<b>Первая неделя Третий день (3)</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		27,37	23,34	69,28	600	703
	<b>итого за 3-ий день первой недели</b>		<b>27,37</b>	<b>23,34</b>	<b>69,28</b>	<b>600</b>	<b>703</b>

Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Первая неделя Четвертый день (4)</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,14	9,04	10,30	155	279
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		21,60	24,15	86,47	653	971
	<b>Первая неделя Пятый день (5)</b>		<b>21,60</b>	<b>24,15</b>	<b>86,47</b>	<b>653</b>	<b>971</b>
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		20,71	25,58	76,64	622	993
	<b>итого за 5-ый день первой недели</b>		<b>20,71</b>	<b>25,58</b>	<b>76,64</b>	<b>622</b>	<b>993</b>

*Завтрак*

*Завтрак*

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
	<b>Вторая неделя Первый день (6)</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15
	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной с маслом и сахаром	220	7,51	11,72	47,03	325	182
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		15,85	25,17	85,56	633	587
	<b>итого за 1-ый день второй недели</b>		<b>15,85</b>	<b>25,17</b>	<b>85,56</b>	<b>633</b>	<b>587</b>
	<b>Вторая неделя Второй день (7)</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	181
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		11,02	19,74	79,63	545	572
	<b>итого за 2-ой день второй недели</b>		<b>11,02</b>	<b>19,74</b>	<b>79,63</b>	<b>545</b>	<b>572</b>

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вторая неделя Третий день (8)</b>	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Масло сливочное (порциями)	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	Суп молочный с макаронными изделиями	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Чай с сахаром	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	Итого завтрак		10,33	13,77	55,49	404	510
	<b>Итого за 3-ий день второй недели</b>		<b>10,33</b>	<b>13,77</b>	<b>55,49</b>	<b>404</b>	<b>510</b>

Порядок пункта	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реше- ния туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
	<b>Второй неделе Четвертый день (9)</b>						
	Хлеб 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 сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		22,39	22,88	63,30	551	948
	<b>итого за 4-ый день, второй недели</b>		<b>22,39</b>	<b>22,88</b>	<b>63,30</b>	<b>551</b>	<b>948</b>
	<b>Второй неделе Пятый день (10)</b>						
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	229	291
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		18,02	9,68	64,30	425	668
	<b>итого за 5-ый день, второй недели</b>		<b>18,02</b>	<b>9,68</b>	<b>64,30</b>	<b>425</b>	<b>668</b>
	Итого за все дни завтрак		182,36	215,51	737,33	5671	7128
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>182,36</b>	<b>215,51</b>	<b>737,33</b>	<b>5671</b>	<b>7128</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>18,24</b>	<b>21,55</b>	<b>73,73</b>	<b>567</b>	<b>713</b>