



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: осенний

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.)

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Первая неделя Первый день (1)</b>							
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к	11,68
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	9,00
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15	11,76
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,32
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,73
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	9,00
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		15,84	19,65	74,93	542	743	46,47
	<b>итого за 1-ый день первой недели</b>		<b>15,84</b>	<b>19,65</b>	<b>74,93</b>	<b>542</b>	<b>743</b>	<b>46,47</b>

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Первая неделя Второй день (2)</b>							
	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к-2020	15,33
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	12,10
	Икра кабачковая	40	0,40	2,80	2,80	38	ПРОМ	4,80
	Хлеб пшеничный нарезной	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ	2,64
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379	11,88
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341	31,08
	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		16,83	17,88	83,63	584	929	77,83
	<b>итого за 2-ой день первой недели</b>		<b>16,83</b>	<b>17,88</b>	<b>83,63</b>	<b>584</b>	<b>929</b>	<b>77,83</b>
	<b>Первая неделя Третий день (3)</b>							
	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,93	3,84	9,27	119	54-3р-2022	34,30
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310	10,72
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	9,00
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,98
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,73
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ	30,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		18,54	16,33	74,11	523	700	87,73
	<b>итого за 3-ий день первой недели</b>		<b>18,54</b>	<b>16,33</b>	<b>74,11</b>	<b>523</b>	<b>700</b>	<b>87,73</b>

Пример позации	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецеп- туры	цена
			Белки	Жиры	Угле- воды			
	<b>Первая неделя Четвертый день (4)</b>							
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,14	9,04	10,30	155	279	38,73
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г	12,89
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,98
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,73
<i>Завтрак</i>	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
	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		18,76	15,96	75,85	520	655	55,33
	<b>итого за 4-ый день первой недели</b>		<b>18,76</b>	<b>15,96</b>	<b>75,85</b>	<b>520</b>	<b>655</b>	<b>55,33</b>
	<b>Первая неделя Пятый день (5)</b>							
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	53,27
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309	7,33
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,98
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,73
<i>Завтрак</i>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	9,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	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		18,57	17,58	78,46	546	1317	73,31
	<b>итого за 5-ый день первой недели</b>		<b>18,57</b>	<b>17,58</b>	<b>78,46</b>	<b>546</b>	<b>1317</b>	<b>73,31</b>

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецеп- туры	цена
			Белки	Жиры	Угле- воды			
	<b>Вторая неделя Первый день (6)</b>							
	Каша жидкая молочная из крупы перловой с маслом и сахаром	220	7,00	10,90	49,83	326	182	20,12
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	12,10
	Икра кабачковая	40	0,40	2,80	2,80	38	ПРОМ	4,80
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,73
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		15,76	19,67	79,91	565	767	40,73
	<b>итого за 1-ый день второй недели</b>		<b>15,76</b>	<b>19,67</b>	<b>79,91</b>	<b>565</b>	<b>767</b>	<b>40,73</b>
	<b>Вторая неделя Второй день (7)</b>							
	Макаронны отварные с сыром	156	10,56	12,42	26,61	261	204	27,85
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	12,20
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	13,50
	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
	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		18,45	17,91	71,94	533	924	55,53
	<b>итого за 2-ой день второй недели</b>		<b>18,45</b>	<b>17,91</b>	<b>71,94</b>	<b>533</b>	<b>924</b>	<b>55,53</b>

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецеп- туры	цена
			Белки	Жиры	Угле- воды			
	<b>Вторая неделя Третий день (8)</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	9,00
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ	7,20
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	229	291	33,31
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,98
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379	11,88
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338	24,80
	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		19,15	19,29	78,09	575	1022	88,17
	<b>итого за 3-ий день второй недели</b>		<b>19,15</b>	<b>19,29</b>	<b>78,09</b>	<b>575</b>	<b>1022</b>	<b>88,17</b>

Продукты питания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Вторая неделя Четвертый день (9)</b>							
	Гуляши из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246	68,67
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310	10,72
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,98
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377	3,09
<b>Завтрак</b>	Блюдои сладкие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	13,50
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		19,19	19,62	70,27	508	1271	97,96
	<b>итого за 4-ый день второй недели</b>		<b>19,19</b>	<b>19,62</b>	<b>70,27</b>	<b>508</b>	<b>1271</b>	<b>97,96</b>
	<b>Вторая неделя Пятый день (10)</b>							
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	53,27
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	11,75
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,98
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,73
<b>Завтрак</b>	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ	30,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	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		17,06	17,28	77,37	538	982	98,73
	<b>итого за 5-ый день второй недели</b>		<b>17,06</b>	<b>17,28</b>	<b>77,37</b>	<b>538</b>	<b>982</b>	<b>98,73</b>
	<b>Итого за все дни завтрак</b>		<b>178,15</b>	<b>181,17</b>	<b>764,56</b>	<b>5434</b>	<b>9310</b>	<b>721,79</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>178,15</b>	<b>181,17</b>	<b>764,56</b>	<b>5434</b>	<b>9310</b>	<b>721,79</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>17,82</b>	<b>18,12</b>	<b>76,46</b>	<b>543</b>	<b>931</b>	<b>72,18</b>