

КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"Средняя общеобразовательная школа им.Х.Суюнчева а.Новая Джугута"

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 09.01.2025 №1



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

на зимний период 2025 г.

ЗАВТРАК

Вводится 1 января 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет

**Разработано в соответствии с рекомендациями
и сборниками рецептов:**

1. Методические рекомендации МР 2.4.0189-20 по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные Руководителем Федерального служб по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой 18 мая 2020 года
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1– 4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.– М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитина. ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи". – М.: ТД ДеЛи, 2022

г. Усть-Джегута

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Первый день (1)							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к	
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100	54-21гн	
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з	
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
	итого за первый день первой недели		575	18,38	19,32	79,53	570	
		Первая неделя Второй день (2)						
Завтрак	Биточек из курицы	90	17,30	3,80	12,10	152	54-23м	
	Соус красный основной 25 г	25	0,80	0,60	2,20	18	54-3соус	
	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	197	54-1г	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
	итого за второй день первой недели		620	29,31	11,57	89,68	584	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Третий день (3)						
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,30	226	54-10
	Кукуруза консервированная	25	0,63	0,30	2,63	17	ПРОМ
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	54	54-1з
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого за третий день первой недели	555	23,61	25,42	52,66	541	
	Первая неделя Четвертый день (4)						
Завтрак	Рыба запеченная в молочном соусе в сухарях (минтай)	50/40	14,00	8,30	3,90	147	159
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	54-11г
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого за четвертый день первой недели	505	23,66	15,80	60,80	487	

меню завтрак сокр.

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Пятый день (5)						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	38	54-5з
	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348	54-11м
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	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 за пятый день первой недели	515	21,19	19,65	72,95	558	
	Вторая неделя первый день (6)						
	Макаронны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,60	208	54-3г
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	55	5,89	2,48	23,93	151	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого за первый день второй недели	540	16,39	17,40	81,96	559	

меню завтрак сокр.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вторая неделя Второй день (7)						
	Котлеты из курицы	90	17,30	3,80	12,10	152	54-5м
	Соус белый основной 25 г	25	0,70	1,00	1,10	16	54-2соус
	Рис припущенный	150	3,50	4,80	35,00	197	54-7г
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн
	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 за второй день второй недели	520	26,89	11,45	80,95	538	
	Вторая неделя Третий день (8)						
	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	54-1г
	Стушенное цельное молоко с сахаром	20	0,22	2,58	8,41	63	ПРОМ
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ
	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 за третий день второй недели	510	34,82	15,50	63,84	545	

меню завтрак сокр.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вторая неделя четвертый день (9)						
	Тефтели из говядины паровые	100	13,70	11,80	8,30	195	54-8м
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	54-11г
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	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 за четвертый день второй недели	515	23,36	19,30	65,20	535	
	Вторая неделя Пятый день (10)						
	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	54	54-1з
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	Итого за пятый день второй недели	590	15,38	20,12	70,93	533	
	Всего за две недели	5445	232,99	175,53	718,50	5450	

меню завтрак сокр.

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Среднее значение за период	545	23,30	17,55	71,85	545	
	Рекомендуемая норма завтрака		16,00	16,00	60,00	448	
	Отклонение		145,63	109,69	119,75	122	

