

Приказом от 01.03.2024г. №12



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ "СОШ а.Новая Джегута"

Вводится 1 марта 2024 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 рецептов
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Первая неделя Первого дня (1)							
	Бутерброды с сыром российский и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
<i>Завтрак</i>	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	71	338
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
		0,00	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		19,10	20,50	88,20	629	720
	итого за 1-ый день первой недели		19,10	20,50	88,20	629	720

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Первая неделя Второй день (2)							
	Яйца вареные с икрой кабачковой	60	5,30	6,00	1,70	82	209
	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	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		18,40	16,90	85,40	578	926
	итого за 2-ой день первой недели		18,40	16,90	85,40	578	926
Первая неделя Третий день (3)							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	2,00	3,90	36	45
	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,90	3,80	9,30	119	54-3р-2022
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,70	56	377
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338
	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		22,80	12,50	93,50	579	1072
	итого за 3-ий день первой недели		22,80	12,50	93,50	579	1072

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Первая неделя Четвертый день (4)						
	Бутерброды с сыром российский и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3
	Тертели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,10	9,00	10,30	155	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Апельсин	150	1,40	0,30	12,20	65	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 завтрак		28,10	27,00	103,40	780	658
	итого за 4-ый день первой недели		28,10	27,00	103,40	780	658
	Первая неделя Пятый день (5)						
	Мясо тушеное с соусом	100	15,20	17,40	2,60	225	256
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	4,50	26,50	168	309
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
	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		26,80	24,80	79,60	657	1279
	итого за 5-ый день первой недели		26,80	24,80	79,60	657	1279

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Первый день (6)						
	Бутерброды с сыром российский и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,10	10,70	32,40	251	181
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		17,00	22,70	92,00	648	898
	итого за 1-ый день второй недели		17,00	22,70	92,00	648	898
	Вторая неделя Второй день (7)						
	Макароны отварные с сыром	156	10,60	12,40	26,60	261	204
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338
<i>Завтрак</i>		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		21,60	18,30	87,80	606	924
	итого за 2-ой день второй недели		21,60	18,30	87,80	606	924

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Третий день (8)						
	Огурцы консервированные	60	0,50	0,10	0,40	8	ПРОМ
	Плов из курицы	200	17,00	10,50	35,70	305	291
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
<i>Завтрак</i>	Апельсин	150	1,40	0,30	12,20	65	ПРОМ
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		24,40	13,20	84,10	571	667
	итого за 3-ий день второй недели		24,40	13,20	84,10	571	667

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Четвертый день (9)						
	Гуляш из отварной говядины	100	13,40	14,10	3,30	164	246
	Картофель отварной	150	2,90	4,30	23,00	142	310
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,70	56	377
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
<i>Завтрак</i>	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		22,40	21,30	76,50	570	1271
	итого за 4-ый день второй недели		22,40	21,30	76,50	570	1271
	Вторая неделя Пятый день (10)						
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,60	6,00	31,50	202	203
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382
<i>Завтрак</i>	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
		0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		26,00	24,40	98,30	729	1217
	итого за 5-ый день второй недели		26,00	24,40	98,30	729	1217
	Итого за все дни завтрак		226,60	201,60	888,80	6347	9632
	Всего за 10 дней		226,60	201,60	888,80	6347	9632
	Среднее значение за период		22,66	20,16	88,88	635	963