



Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 02.05.2024 N 65

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ

Вводится 1 мая 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 рецептур	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Первый день (1)							
Завтрак	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,82
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к	10,78
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379	12,00
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	15,00
	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
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		19,10	20,50	88,20	629	720	61,58
	итого за 1-ый день первой недели		19,10	20,50	88,20	629	720	61,58

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Второй день (2)							
	Яйца варенные с икрой кабачковой	60	5,30	6,00	1,70	82	209	18,50
	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к-2020	14,70
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379	12,00
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338	26,40
	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
	0,00	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		18,40	16,90	85,40	578	926	74,90
	итого за 2-ой день первой недели		18,40	16,90	85,40	578	926	74,90
	Первая неделя Третий день (3)							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	2,00	3,90	36	45	4,03
	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,90	3,80	9,30	119	54-3р-2022	34,53
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312	11,47
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,70	56	377	2,94
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338	26,40
	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		22,80	12,50	93,50	579	1072	82,67
	итого за 3-ий день первой недели		22,80	12,50	93,50	579	1072	82,67

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Четвертый день (4)							
	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,82
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,10	9,00	10,30	155	279	40,60
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г	10,29
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
	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		26,70	26,70	91,20	715	658	76,27
	итого за 4-ый день первой недели		26,70	26,70	91,20	715	658	76,27
	Первая неделя Пятый день (5)							
	Мясо тушеное с соусом	100	15,20	17,40	2,60	225	256	75,19
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	4,50	26,50	168	309	6,54
<u>Завтрак</u>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	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		26,20	24,20	64,90	586	941	86,61
	итого за 5-ый день первой недели		26,20	24,20	64,90	586	941	86,61

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Первый день (6)							
	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,82
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,10	10,70	32,40	251	181	17,19
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
<u>Завтрак</u>	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	15,00
	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		17,00	22,70	92,00	648	898	57,57
	итого за 1-ый день второй недели		17,00	22,70	92,00	648	898	57,57
	Вторая неделя Второй день (7)							
	Макаронные отварные с сыром	156	10,60	12,40	26,60	261	204	27,75
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382	13,30
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
<u>Завтрак</u>	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		20,10	18,20	66,00	517	586	44,35
	итого за 2-ой день второй недели		20,10	18,20	66,00	517	586	44,35

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Третий день (8)							
	Огурцы консервированные	60	0,50	0,10	0,40	8	ПРОМ	7,20
	Плов из курицы	200	17,00	10,50	35,70	305	291	39,91
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Апельсин	150	1,40	0,30	12,20	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		24,40	13,20	84,10	571	667	81,99
	итого за 3-ий день второй недели		24,40	13,20	84,10	571	667	81,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<u>Завтрак</u>	Вторая неделя Четвертый день (9)							
	Гуляш из отварной говядины	100	13,40	14,10	3,30	164	246	73,92
	Картофель отварной	150	2,90	4,30	23,00	142	310	10,53
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,70	56	377	2,94
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	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		21,80	20,70	61,80	499	933	90,69
	итого за 4-ый день второй недели		21,80	20,70	61,80	499	933	90,69
<u>Завтрак</u>	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	42,23
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,60	6,00	31,50	202	203	6,44
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382	13,30
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	15,00
	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		26,00	24,40	98,30	729	1217	80,27
	итого за 5-ый день второй недели		26,00	24,40	98,30	729	1217	80,27
	Итого за все дни завтрак		222,50	200,00	825,40	6051	8618	736,90
	Всего за 10 дней		222,50	200,00	825,40	6051	8618	736,90
	Среднее значение за период		22,25	20,00	82,54	605	862	73,69