



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

Вводится 1 февраля 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 рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Первая неделя Первый день (1)								
Завтрак	Бутерброды с сыром российский и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,28
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20ж	11,35
	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
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	13,50
	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			18,00	17,80	86,20	584	717	49,69
итого за 1-ый день первой недели			18,00	17,80	86,20	584	717	49,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Первая неделя Второй день (2)								
Завтрак	Яйца вареные с икрой кабачковой	60	5,30	6,00	1,70	82	209	19,50
	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	11,68
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338	25,60
	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	74,78
итого за 2-ой день, первой недели			18,40	16,90	85,40	578	926	74,78
Первая неделя Третий день (3)								
Завтрак	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,28
	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,90	3,80	9,30	119	54-3р-2022	34,57
	Картофель отварной	150	2,90	4,30	23,00	142	310	9,53
	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
	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			25,10	19,50	77,20	587	689	68,94
итого за 3-ий день, первой недели			25,10	19,50	77,20	587	689	68,94

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Четвертый день (4)							
Завтрак	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,00	188	1	21,28
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,10	9,00	10,30	155	279	38,92
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г	11,32
	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
	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
	итого завтрак		27,30	27,30	105,90	786	996	88,58
	итого за 4-ый день первой недели		27,30	27,30	105,90	786	996	88,58
	Первая неделя Пятый день (5)							
Завтрак	Котлеты рубленные из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294	53,21
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	4,50	26,50	168	309	6,54
	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
	Мандарины	150	1,20	0,50	17,30	80	ПРОМ	24,00
	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		22,50	19,30	92,30	641	979	88,63
	итого за 5-ый день первой недели		22,50	19,30	92,30	641	979	88,63

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Первый день (6)							
<u>Завтрак</u>	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,28
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,10	10,70	32,40	251	181	17,19
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382	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	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
	итого завтрак		21,00	26,20	95,60	711	904	65,95
	итого за 1-ый день второй недели		21,00	26,20	95,60	711	904	65,95
	Вторая неделя Второй день (7)							
<u>Завтрак</u>	Макаронные отварные с сыром	156	10,60	12,40	26,60	261	204	26,82
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382	12,00
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338	25,60
	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		19,40	17,40	79,10	551	924	66,40
	итого за 2-ой день второй недели		19,40	17,40	79,10	551	924	66,40

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Третий день (8)							
Застрах	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	43,63
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379	11,68
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Мандарины	150	1,20	0,50	17,30	80	ПРОМ	24,00
	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		25,30	16,10	91,20	631	670	89,81
	итого за 3-ий день второй недели		25,30	16,10	91,20	631	670	89,81

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Четвертый день (9)							
Завтрак	Гуляш из отварной говядины	100	13,40	14,10	3,30	164	246	70,54
	Картофель отварной	150	2,90	4,30	23,00	142	310	9,53
	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
	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
	итого завтрак		22,40	21,30	76,50	570	1271	99,81
	итого за 4-ый день второй недели		22,40	21,30	76,50	570	1271	99,81
	Вторая неделя Пятый день (10)							
Завтрак	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294	53,21
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312	10,62
	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
	Яблоки свежие	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
	итого завтрак		20,30	18,90	83,70	600	982	98,71
	итого за 5-ый день второй недели		20,30	18,90	83,70	600	982	98,71
	Итого за все дни завтрак		219,70	200,70	873,10	6239	9058	791,30
	Всего за 10 дней		219,70	200,70	873,10	6239	9058	791,30
	Среднее значение за период		21,97	20,07	87,31	624	906	79,13