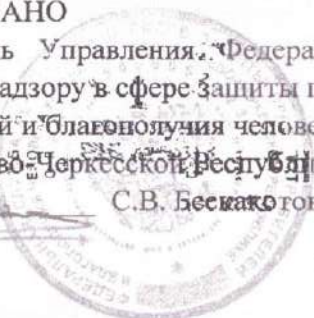


СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Карачаево-Черкесской Республике  
С.В. Бескакогов



" " \_\_\_\_\_ 2021 г.

Директор муниципального общеобразовательного учреждения



" " \_\_\_\_\_

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Вводится с 01.09.2021

Сезон: осенний

Завтрак вариант 1

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.)

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	<b>Первый день</b>							
Завтрак	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Каша жидкая молочная из крупы пшениной с маслом и сахаром	182	220	14,60	7,51	11,72	47,03	325
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Яйца вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101
Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71	

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>685</b>	<b>54,82</b>	<b>20,97</b>	<b>25,84</b>	<b>98,75</b>	<b>726</b>
	<b>итого за первый день</b>		<b>685</b>	<b>54,82</b>	<b>20,97</b>	<b>25,84</b>	<b>98,75</b>	<b>726</b>
	<b>Второй день</b>							
<i>Завтрак</i>	Салат овощной с яблоками	56	60	5,84	0,69	0,11	4,32	21
	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	294	85	32,25	13,34	15,76	16,02	259
	Рис отварной	304	150	6,41	3,65	5,37	36,68	210
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62
	Груши свежие	338	100	19,00	0,40	0,30	10,30	47
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>635</b>	<b>68,53</b>	<b>21,14</b>	<b>21,97</b>	<b>101,95</b>	<b>692</b>
	<b>итого за второй день</b>		<b>635</b>	<b>68,53</b>	<b>21,14</b>	<b>21,97</b>	<b>101,95</b>	<b>692</b>
	<b>Третий день</b>							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	222	150	38,59	21,74	17,01	55,70	463
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
	Яйца вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60
	Бананы	338	150	12,75	2,25	0,75	31,50	144
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>610</b>	<b>67,33</b>	<b>32,35</b>	<b>31,44</b>	<b>123,40</b>	<b>908</b>
	<b>итого за третий день</b>		<b>610</b>	<b>67,33</b>	<b>32,35</b>	<b>31,44</b>	<b>123,40</b>	<b>908</b>
	<b>Четвертый день</b>							
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	54-11р-2020	140	58,05	19,40	10,00	9,00	204
	Пюре картофельное	312	150	8,92	3,06	4,32	23,01	142
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
<i>Завтрак</i>	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60
	Бананы	338	150	12,75	2,25	0,75	31,50	144
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>690</b>	<b>87,45</b>	<b>27,79</b>	<b>22,75</b>	<b>98,07</b>	<b>709</b>
	<b>итого за четвертый день</b>		<b>690</b>	<b>87,45</b>	<b>27,79</b>	<b>22,75</b>	<b>98,07</b>	<b>709</b>
	<b>Пятый день</b>							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	250	13,41	6,13	8,63	30,75	225
	Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
	Яйца вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Какао с молоком	382	200	9,38	4,08	3,54	17,58	119
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>575</b>	<b>45,81</b>	<b>21,98</b>	<b>30,26</b>	<b>69,53</b>	<b>639</b>
	<b>итого за пятый день</b>		<b>575</b>	<b>45,81</b>	<b>21,98</b>	<b>30,26</b>	<b>69,53</b>	<b>639</b>
	<b>Шестой день</b>							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	20	10,88	3,09	3,93	0,00	48
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	24	60	5,27	0,57	3,64	1,83	42
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	268	50	23,91	8,33	10,29	8,14	164
	Макароны отварные с маслом	203	150	5,46	3,82	4,05	21,32	137
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>670</b>	<b>62,55</b>	<b>19,47</b>	<b>22,94</b>	<b>80,62</b>	<b>617</b>

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	<b>итого за шестой день</b>		<b>670</b>	<b>62,55</b>	<b>19,47</b>	<b>22,94</b>	<b>80,62</b>	<b>617</b>
	<b>Седьмой день</b>							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Сосиски отварные со сливочным маслом	243	60	20,44	5,55	15,55	0,25	164
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
	Яйца вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
Какао с молоком	382	200	9,38	4,08	3,54	17,58	119	
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>525</b>	<b>54,70</b>	<b>27,92</b>	<b>65,66</b>	<b>76,78</b>	<b>742</b>
	<b>итого за седьмой день</b>		<b>525</b>	<b>54,70</b>	<b>27,92</b>	<b>65,66</b>	<b>76,78</b>	<b>742</b>
	<b>Восьмой день</b>							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом и сахаром	182	220	13,62	5,10	10,72	43,40	291
	Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101
	Бананы	338	150	12,75	2,25	0,75	31,50	144
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
	<b>итого завтрак</b>		<b>635</b>	<b>50,63</b>	<b>15,01</b>	<b>26,24</b>	<b>110,41</b>	<b>749</b>
	<b>итого за восьмой день</b>		<b>635</b>	<b>50,63</b>	<b>15,01</b>	<b>26,24</b>	<b>110,41</b>	<b>749</b>
	<b>Девятый день</b>							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	60	24,79	7,46	8,29	9,44	142
	Соус сметанный с томатом (30 гр.)	331	30	1,89	0,53	1,50	2,11	24
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244
	Огурцы консервированные	ПРОМ	35	3,33	0,28	0,04	0,21	5

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71
	<b>итого завтрак</b>		<b>680</b>	<b>63,70</b>	<b>24,01</b>	<b>21,38</b>	<b>99,73</b>	<b>695</b>
	<b>итого за девятый день</b>		<b>680</b>	<b>63,70</b>	<b>24,01</b>	<b>21,38</b>	<b>99,73</b>	<b>695</b>
	<b>Десятый день</b>							
<i>Завтрак</i>	Яйца вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Оладьи с творогом и маслом	404	160	17,22	14,14	20,22	53,64	453
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>610</b>	<b>49,28</b>	<b>24,12</b>	<b>29,91</b>	<b>105,36</b>	<b>800</b>
	<b>итого за десятый день</b>		<b>610</b>	<b>49,28</b>	<b>24,12</b>	<b>29,91</b>	<b>105,36</b>	<b>800</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>6315</b>	<b>604,80</b>	<b>234,76</b>	<b>298,39</b>	<b>964,60</b>	<b>7 277</b>
	<b>Среднедневное</b>		<b>632</b>	<b>60,48</b>	<b>23,48</b>	<b>29,84</b>	<b>96,46</b>	<b>728</b>

УНГ № 11/11/11  
РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКАССКОЙ  
РЕСПУБЛИКЕ  
РФ, КЧР, 369000  
Черкесск, ул. ... 136