

Приложение

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 09.01.2023 N 3п

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
МБОУ "Лицей №1 г. Усть-Джегуты"

Вводится 1 января 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

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
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Первая неделя Первый день (1)</b>							
<i>Завтрак</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			20,84	23,79	71,92	603	972
<b>итого за 1-ый день первой недели</b>			<b>20,84</b>	<b>23,79</b>	<b>71,92</b>	<b>603</b>	<b>972</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	<b>Первая неделя Второй день (2)</b>						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>18,61</b>	<b>23,80</b>	<b>86,11</b>	<b>647</b>	<b>1391</b>
	<b>итого за 2-ой день первой недели</b>		<b>18,61</b>	<b>23,80</b>	<b>86,11</b>	<b>647</b>	<b>1391</b>
	<b>Первая неделя Третий день (3)</b>						
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>18,02</b>	<b>14,77</b>	<b>95,60</b>	<b>591</b>	<b>1347</b>
	<b>итого за 3-ий день первой недели</b>		<b>18,02</b>	<b>14,77</b>	<b>95,60</b>	<b>591</b>	<b>1347</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Первая неделя Четвертый день (4)</b>						
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>28,87</b>	<b>23,84</b>	<b>90,28</b>	<b>696</b>	<b>1041</b>
	<b>итого за 4-ый день первой недели</b>		<b>28,87</b>	<b>23,84</b>	<b>90,28</b>	<b>696</b>	<b>1041</b>
	<b>Первая неделя Пятый день (5)</b>						
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>17,44</b>	<b>22,30</b>	<b>94,07</b>	<b>653</b>	<b>926</b>
	<b>итого за 5-ый день первой недели</b>		<b>17,44</b>	<b>22,30</b>	<b>94,07</b>	<b>653</b>	<b>926</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вторая неделя Первый день (6)</b>						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>22,69</b>	<b>27,51</b>	<b>109,54</b>	<b>785</b>	<b>1281</b>
	<b>итого за 1-ый день второй недели</b>		<b>22,69</b>	<b>27,51</b>	<b>109,54</b>	<b>785</b>	<b>1281</b>
	<b>Вторая неделя Второй день (7)</b>						
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Йогурт порционный	115	3,11	2,99	17,25	82	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	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
	<b>итого завтрак</b>		<b>31,71</b>	<b>23,87</b>	<b>117,82</b>	<b>794</b>	<b>942</b>
	<b>итого за 2-ой день второй недели</b>		<b>31,71</b>	<b>23,87</b>	<b>117,82</b>	<b>794</b>	<b>942</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Вторая неделя Третий день (8)</b>						
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		20,74	28,41	86,06	686	1099
	<b>итого за 3-ий день второй недели</b>		<b>20,74</b>	<b>28,41</b>	<b>86,06</b>	<b>686</b>	<b>1099</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	<b>Вторая неделя Четвертый день (9)</b>						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>32,61</b>	<b>29,14</b>	<b>115,93</b>	<b>862</b>	<b>1373</b>
	<b>итого за 4-ый день второй недели</b>		<b>32,61</b>	<b>29,14</b>	<b>115,93</b>	<b>862</b>	<b>1373</b>
	<b>Вторая неделя Пятый день (10)</b>						
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	<b>итого завтрак</b>		<b>23,63</b>	<b>25,23</b>	<b>76,72</b>	<b>634</b>	<b>1332</b>
	<b>итого за 5-ый день второй недели</b>		<b>23,63</b>	<b>25,23</b>	<b>76,72</b>	<b>634</b>	<b>1332</b>
	<b>Итого за все дни завтрак</b>		<b>235,16</b>	<b>242,66</b>	<b>944,05</b>	<b>6951</b>	<b>11704</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>235,16</b>	<b>242,66</b>	<b>944,05</b>	<b>6951</b>	<b>11704</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>23,52</b>	<b>24,27</b>	<b>94,41</b>	<b>695</b>	<b>1170</b>