

Приложение

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ №63/10 от.01.03.2024г

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

МБОУ "Лицей №1 г. Усть-Джегуты им. А.М. Тебуева"

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 рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
	<b>Первая неделя Первый день (1)</b>							
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским 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	54-20к	10,78
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379	11,68
	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	12,75
	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
	<b>итого завтрак</b>		<b>19,10</b>	<b>20,50</b>	<b>88,20</b>	<b>629</b>	<b>720</b>	<b>58,47</b>
	<b>итого за 1-ый день первой недели</b>		<b>19,10</b>	<b>20,50</b>	<b>88,20</b>	<b>629</b>	<b>720</b>	<b>58,47</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углево-лы			
	<b>Первая неделя Второй день (2)</b>							
<i>Завтрак</i>	Яйца вареные 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	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	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
	<b>итого завтрак</b>		<b>18,40</b>	<b>16,90</b>	<b>85,40</b>	<b>578</b>	<b>926</b>	<b>74,58</b>
	<b>итого за 2-ой день первой недели</b>		<b>18,40</b>	<b>16,90</b>	<b>85,40</b>	<b>578</b>	<b>926</b>	<b>74,58</b>
	<b>Первая неделя Третий день (3)</b>							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,80	2,00	3,90	36	45	3,65
	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,90	3,80	9,30	119	54-3р-2022	34,48
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312	9,76
	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
	<b>итого завтрак</b>		<b>22,80</b>	<b>12,50</b>	<b>93,50</b>	<b>579</b>	<b>1072</b>	<b>80,53</b>
	<b>итого за 3-ий день первой недели</b>		<b>22,80</b>	<b>12,50</b>	<b>93,50</b>	<b>579</b>	<b>1072</b>	<b>80,53</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Первая неделя Четвертый день (4)</b>							
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,28
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,10	9,00	10,30	155	279	40,38
	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
	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
	<b>итого завтрак</b>		<b>28,10</b>	<b>27,00</b>	<b>103,40</b>	<b>780</b>	<b>658</b>	<b>105,51</b>
	<b>итого за 4-ый день первой недели</b>		<b>28,10</b>	<b>27,00</b>	<b>103,40</b>	<b>780</b>	<b>658</b>	<b>105,51</b>
	<b>Первая неделя Пятый день (5)</b>							
<i>Завтрак</i>	Мясо тушеное с соусом	100	15,20	17,40	2,60	225	256	75,08
	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
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	12,75
	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
	<b>итого завтрак</b>		<b>26,80</b>	<b>24,80</b>	<b>79,60</b>	<b>657</b>	<b>1279</b>	<b>99,25</b>
	<b>итого за 5-ый день первой недели</b>		<b>26,80</b>	<b>24,80</b>	<b>79,60</b>	<b>657</b>	<b>1279</b>	<b>99,25</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Вторая неделя Первый день (6)</b>								
<i>Завтрак</i>	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
	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	12,75
	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
<b>итого завтрак</b>			<b>17,00</b>	<b>22,70</b>	<b>92,00</b>	<b>648</b>	<b>898</b>	<b>54,78</b>
<b>итого за 1-ый день второй недели</b>			<b>17,00</b>	<b>22,70</b>	<b>92,00</b>	<b>648</b>	<b>898</b>	<b>54,78</b>
<b>Вторая неделя Второй день (7)</b>								
<i>Завтрак</i>	Макароны 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	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
<b>итого завтрак</b>			<b>21,60</b>	<b>18,30</b>	<b>87,80</b>	<b>606</b>	<b>924</b>	<b>68,52</b>
<b>итого за 2-ой день второй недели</b>			<b>21,60</b>	<b>18,30</b>	<b>87,80</b>	<b>606</b>	<b>924</b>	<b>68,52</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Вторая неделя Третий день (8)</b>							
<i>Завтрак</i>	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	39,23
	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
	<b>итого завтрак</b>		<b>24,40</b>	<b>13,20</b>	<b>84,10</b>	<b>571</b>	<b>667</b>	<b>81,31</b>
	<b>итого за 3-ий день второй недели</b>		<b>24,40</b>	<b>13,20</b>	<b>84,10</b>	<b>571</b>	<b>667</b>	<b>81,31</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Вторая неделя Четвертый день (9)</b>								
Завтрак	Гуляш из отварной говядины	100	13,40	14,10	3,30	164	246	73,56
	Картофель отварной	150	2,90	4,30	23,00	142	310	8,53
	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	12,75
	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	101,08
<b>итого за 4-ый день второй недели</b>			<b>22,40</b>	<b>21,30</b>	<b>76,50</b>	<b>570</b>	<b>1271</b>	<b>101,08</b>
<b>Вторая неделя Пятый день (10)</b>								
Завтрак	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294	42,18
	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	12,00
	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	12,75
	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	76,67
<b>итого за 5-ый день второй недели</b>			<b>26,00</b>	<b>24,40</b>	<b>98,30</b>	<b>729</b>	<b>1217</b>	<b>76,67</b>
Итого за все дни завтрак			226,60	201,60	888,80	6347	9632	800,70
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>226,60</b>	<b>201,60</b>	<b>888,80</b>	<b>6347</b>	<b>9632</b>	<b>800,70</b>
Среднее значение за период			22,66	20,16	88,88	635	963	80,07