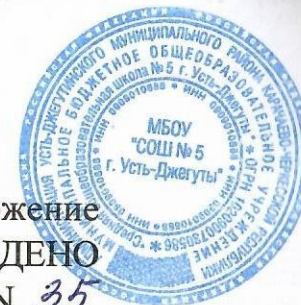




Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом от 28.02.2023 N 35

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

МБОУ «СОШ № 5 г. Усть-Дзегулы»

ОКПО

56127652

Вводится 1 марта 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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Первый день (1)							
<i>Завтрак</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244	66,24
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ	7,20
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	итого завтрак	670	21,44	24,21	81,87	653		102,82
<i>Обед</i>	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ	7,20
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102	7,21
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244	66,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	3,96
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	итого обед	910	27,12	22,05	117,19	810		105,46
	итого за первый день первой недели	1 580	48,56	46,26	199,06	1 463		208,28
	Рекомендуемая норма з		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-28,44	-32,74	-135,94	-887		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Второй день (2)							
<u>Завтрак</u>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68	12,76
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	35,88
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379	11,48
	итого завтрак	585	20,56	26,14	79,19	645		73,61
<u>Обед</u>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68	12,76
	Суп крестьянский с рисом	250	1,48	4,92	6,09	76	98	6,24
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	35,88
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,61
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	итого обед	835	20,71	28,29	98,06	733		73,98
	итого за второй день первой недели	1 420	41,27	54,43	177,25	1 378		147,59
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-35,73	-24,57	-157,75	-972		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Третий день (3)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,10
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279	42,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309	6,33
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	итого завтрак	700	18,92	15,07	108,20	649		76,08
<i>Обед</i>	Огурцы, помидоры в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7	71	14,15
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113	4,59
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279	42,61
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309	6,33
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,61
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	итого обед	950	20,89	18,61	131,86	793		95,90
	итого за третий день первой недели	1 650	39,81	33,68	240,06	1442		171,98
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-37,19	-45,32	-94,94	-908		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Четвертый день (4)							
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020	62,02
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377	2,55
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338	12,10
	итого завтрак	650	28,87	23,84	90,28	696	1 041	97,26
<i>Обед</i>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39	8,96
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82	9,86
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020	62,02
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151	354	4,07
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	итого обед	1 010	33,09	25,36	147,89	984	1 125	117,76
	итого за четвертый день первой недели	1 660	62	49,20	238,17	1680		215,02
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-15,00	-29,80	-96,83	-670		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Пятый день (5)							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020	17,48
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	8,60
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ	3,60
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ	18,00
	итого завтрак	720	17,89	22,40	83,12	615		52,36
<i>Обед</i>	Салат из овощей	60	1,56	4,43	1,94	54	43	9,93
	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	99	0	9,88
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208	292	31,74
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200	305	8,94
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	3,96
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ	18,00
	итого обед	1 010	26,93	27,56	130,95	889		85,70
	итого за пятый день первой недели	1 730	45	49,96	214,07	1504		138,06
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		2350,00
	Отклонение		-32,00	-29,04	-120,93	-846		782,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя первый день (6)							
Завтрак	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	9,54
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	35,88
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203	6,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	итого завтрак	790	22,59	28,11	106,04	776		73,94
Обед	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	9,54
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96	7,71
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	35,88
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203	6,24
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,61
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	итого обед	1 040	24,38	33,09	132,80	940		85,83
	итого за первый день второй недели	1 830	46,97	61,20	238,84	1716		159,77
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-30,03	-17,80	-96,16	-634		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Второй день (7)							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222	52,21
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,90	2,00	72	15	15,10
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Йогурт порционный	110	2,97	2,86	16,50	78	ПРОМ	48,40
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	итого завтрак	700	34,28	33,77	139,37	972		146,85
<i>Обед</i>	Огурцы, помидоры в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7	71	14,15
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82	9,86
	Мясо тушеное с соусом	100	15,20	17,38	2,56	225	256	67,39
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310	9,12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	3,96
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	итого обед	970	27,73	29,07	127,55	895		127,09
	итого за второй день второй недели	1 670	62,01	62,84	266,92	1 867		273,94
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-14,99	-16,16	-68,08	-483		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Третий день (8)							
<u>Завтрак</u>	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	3	17,12
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	173	20,90
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	8,60
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ	3,60
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	итого завтрак	700	22,74	28,81	109,86	793		71,01
<u>Обед</u>	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ	7,20
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	99	7,00
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	229	291	26,39
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,61
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338	19,36
	итого обед	870	21,73	15,36	122,09	731		68,81
	итого за третий день второй недели	1 570	44,47	44,17	231,95	1 524		139,82
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-32,53	-34,83	-103,05	-826		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя четвертый день (9)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	9,54
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260	67,87
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,43
	итого завтрак	575	23,43	30,40	68,21	643		92,33
	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	9,54
<i>Обед</i>	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102	7,21
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260	67,87
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,24
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Сок натуральный (виноградный, яблочный и др. в пакетах)	200	0,00	0,00	22,00	90	ПРОМ	15,00
	итого обед	825	28,53	35,40	93,65	823		113,11
	итого за четвертый день второй недели день	1 400	52	65,80	161,86	1466		205,44
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
	Отклонение		-25,00	-13,20	-173,14	-884		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Пятый день (10)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,10
	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290	34,38
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	10,35
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,30
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377	2,55
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	итого завтрак	780	30,96	23,62	102,74	756		71,23
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,10
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	5,27	16,54	148	102	8,22
	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290	34,38
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	10,35
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,61
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,95
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338	17,60
	итого обед	1 030	36,17	28,78	134,32	961		82,51
	итого за пятый день второй недели	1 810	67,13	52,40	237,06	1717		153,74
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
	Отклонение		-9,87	-26,60	-97,94	-633		
	Итого завтрак за все дни	6 870	241,68	256,37	968,88	7198		857,49
	Итого обед за все дни	9 450	267,28	263,57	1236,36	8559		956,15
	Итого полдник за все дни	0	0,00	0,00	0,00	0		0,00
	Всего за 10 дней	16 320	509,22	519,94	2205,24	15757		1813,64
	Среднее значение за период	1 632	50,92	51,99	220,52	1 576		181,36