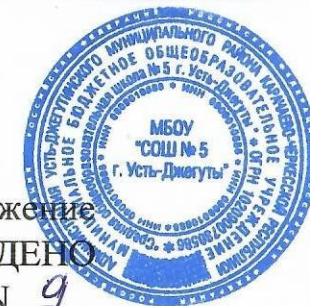




Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом от 09.01.2023 N 9

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «СОШ № 5 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	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Первый день (1)							
<u>Завтрак</u>	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	65,80
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ	4,20
	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	1,41
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
	итого завтрак	545	20,84	23,79	71,92	603		88,56
<u>Обед</u>	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ	4,20
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102	6,75
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244	65,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	3,94
	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	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
	итого обед	785	26,52	21,63	107,24	760		90,74
	итого за первый день первой недели	1 330	47,36	45,42	179,16	1 363		179,30
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-29,64	-33,58	-155,84	-987		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Второй день (2)					70	68	12,24
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	155	294	38,11
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	142	312	10,24
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	82	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	50	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	101	379	11,46
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	47	338	6,80
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80			
	итого завтрак	660	18,61	23,80	86,11	647		82,10
		75	1,29	5,35	4,12	70	68	12,24
<i>Обед</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	118	103	4,82
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	155	294	38,11
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	142	312	10,24
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	115	342	4,68
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	55	ПРОМ	1,30
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	75	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	47	338	6,80
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80			
	итого обед	910	19,97	23,87	116,35	777		80,14
	итого за второй день первой недели	1 570	38,58	47,67	202,46	1 424		162,24
			77,00	79,00	335,00	2 350		
	Рекомендуемая норма суточная		-38,42	-31,33	-132,54	-926		
	Отклонение							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Третий день (3)							
<u>Завтрак</u>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	2,66
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279	41,98
	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	1,41
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338	10,50
	итого завтрак	640	18,02	14,77	95,60	591		66,13
<u>Обед</u>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	2,66
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113	4,29
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279	41,98
	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	4,68
	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	100	1,50	0,50	21,00	96	338	10,50
	итого обед	890	20,36	20,20	122,00	764		73,69
	итого за третий день первой недели	1 530	38,38	34,97	217,60	1355		139,82
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-38,62	-44,03	-117,40	-995		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Четвертый день (4)							
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11p-2020	61,11
<i>Завтрак</i>	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)	20	0,08	7,25	0,13	66	14	7,10
	Чай с лимоном	10	0,12	0,02	13,69	56	377	2,53
	Бананы	200	1,50	0,50	21,00	96	338	10,50
		100						
	итого завтрак	650	28,87	23,84	90,28	696	1 041	94,73
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39	8,02
<i>Обед</i>	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82	9,05
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11p-2020	61,11
	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	4,04
	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	150	2,25	0,75	31,50	144	338	15,75
	итого обед	1 000	32,94	25,31	145,79	974	1 125	111,46
	итого за четвертый день первой недели	1 650	62	49,15	236,07	1670		206,19
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-15,00	-29,85	-98,93	-680		

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	17,19
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	8,49
	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	1,41
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341	18,84
	итого завтрак	685	17,44	22,30	94,07	653		52,78
<i>Обед</i>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39	8,02
	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	99	0	9,33
	Жаркое по-домашнему (2 вариант)	245	22,68	25,33	23,21	413	259	92,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	3,94
	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
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341	18,84
	итого обед	920	32,71	36,31	127,83	977		135,40
	итого за пятый день первой недели	1 605	50	58,61	221,90	1630		188,18
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		2350,00
	Отклонение		-27,00	-20,39	-113,10	-720		782,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя первый день (6)							
		75	1,04	7,52	4,91	92	67	8,80
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым							
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	38,59
	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	1,41
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341	18,84
	итого завтрак	705	22,69	27,51	109,54	785		77,13
		75	1,04	7,52	4,91	92	67	8,80
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	250	2,02	5,09	11,98	107	96	7,48
	Рассольник ленинградский							
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	38,59
	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	4,68
	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
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341	18,84
	итого обед	955	24,48	32,49	136,30	949		87,88
	итого за первый день второй недели	1 660	47,17	60,00	245,84	1734		165,01
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-29,83	-19,00	-89,16	-616		

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	52,18
	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	115	3,11	2,99	17,25	82	ПРОМ	50,60
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	11,78
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
	итого завтрак	615	31,71	23,87	117,82	794		124,61
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	40	65	5,06
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82	9,05
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	38,59
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	150	6,60	35,73	37,88	230	302	6,37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	3,94
	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	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
	итого обед	920	25,23	55,36	134,93	884		73,06
	итого за второй день второй недели	1 535	56,94	79,23	252,75	1 678		197,67
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-20,06	0,23	-82,25	-672		

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	20,43
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	8,49
	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	1,41
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
	итого завтрак	640	20,74	28,41	86,06	686		57,85
<u>Обед</u>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	8,8
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	99	6,53
	Рагу из куриных окорочков	175	12,00	11,27	15,20	210	289	20,78
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304	9,65
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	4,68
	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	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
	итого обед	1000	23,23	31,21	127,92	899		60,49
	итого за третий день второй недели	1 640	43,97	59,62	213,98	1 585		118,34
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
	Отклонение		-33,03	-19,38	-121,02	-765		

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	8,80
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290	34,05
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	9,73
	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	1,41
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338	15,75
	итого завтрак	745	32,61	29,14	115,93	862		72,99
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	8,8
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102	6,75
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290	34,05
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	9,73
	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
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338	15,75
	итого обед	995	37,71	34,14	141,37	1042		93,33
	итого за четвертый день второй недели день	1 740	70	63,28	257,30	1904		166,32
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
	Отклонение		-7,00	-15,72	-77,70	-446		

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	2,66
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260	67,5
	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 лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377	2,53
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
	итого завтрак	660	23,63	25,23	76,72	634		92,98
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	2,66
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	5,27	16,54	148	102	7,74
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260	67,5
	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	4,68
	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	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
	итого обед	910	28,84	30,39	108,30	839		102,87
	итого за пятый день второй недели	1 570	52,47	55,62	185,02	1473		195,85
	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
	Отклонение		-24,53	-23,38	-149,98	-877		
	Итого завтрак за все дни	6 545	235,16	242,66	944,05	6951		809,86
	Итого обед за все дни	9 285	271,99	310,91	1268,03	8865		909,06
	Итого полдник за все дни	0	0,00	0,00	0,00	0		0,00
	Всего за 10 дней	15 830	506,87	553,57	2212,08	15816		1718,92