



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ
МБОУ "СОШ а.Кызыл-Кала"

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
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Первый день (1)						
	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	60	0,48	0,06	0,36	8	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
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		21,44	24,21	81,87	653	972
	итого за 1-ый день первой недели		21,44	24,21	81,87	653	972

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Второй день (2)						
	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	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
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		20,56	26,14	79,19	645	1053
	итого за 2-ой день первой недели		20,56	26,14	79,19	645	1053
	Первая неделя Третий день (3)						
	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	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		18,92	15,07	108,20	649	1347
	итого за 3-ий день первой недели		18,92	15,07	108,20	649	1347

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Четвертый день (4)						
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-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
<i>Завтрак</i>	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
	итого завтрак		28,87	23,84	90,28	696	1041
	итого за 4-ый день первой недели		28,87	23,84	90,28	696	1041
	Первая неделя Пятый день (5)						
	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020
	Йогурт варенные	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
<i>Завтрак</i>	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
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		17,89	22,40	83,12	615	585
	итого за 5-ый день первой недели		17,89	22,40	83,12	615	585

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вторая неделя Первый день (6)						
	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
<i>Завтрак</i>	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
	Блоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		22,59	28,11	106,04	776	1278
	итого за 1-ый день второй недели		22,59	28,11	106,04	776	1278
	Вторая неделя Второй день (7)						
	Пудинг из творога (запеченный) со стухенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,90	2,00	72	15
<i>Завтрак</i>	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	110	2,97	2,86	16,50	78	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		34,28	33,77	139,37	972	965
	итого за 2-ой день второй недели		34,28	33,77	139,37	972	965

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вторая неделя Третий день (8)						
<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
	Дйца 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
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	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
	Итого завтрак		22,74	28,81	109,86	793	1099
	Итого за 3-ий день второй недели		22,74	28,81	109,86	793	1099

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вторая неделя Четвертый день (9)						
	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	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
<i>Завтрак</i>	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
	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
	итого завтрак		23,43	30,40	68,21	643	1015
	итого за 4-ый день второй недели		23,43	30,40	68,21	643	1015
	Вторая неделя Пятый день (10)						
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	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
<i>Завтрак</i>	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	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		30,96	23,62	102,74	756	1352
	итого за 5-ый день второй недели		30,96	23,62	102,74	756	1352
	Итого за все дни завтрак		241,68	256,37	968,88	7198	10707
	Всего за 10 дней		241,68	256,37	968,88	7198	10707
	Среднее значение за период		24,17	25,64	96,89	720	1071