

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

Вводится 1 сентября 2022 г.
Возрастная группа 7-11 лет
Сезон: осенний



Н.Х. Джазаева

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		
	Первая неделя Первый день (1)						
<i>Завтрак</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15
	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
	итого завтрак		24,32	28,22	72,92	657	
	итого за 1-ый день первой недели		24,32	28,22	72,92	657	
	Первая неделя Второй день (2)						
<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
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	итого завтрак		18,61	23,70	86,61	647	
	итого за 2-ой день первой недели		18,61	23,70	86,61	647	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Первая неделя Третий день (3)						
<i>Завтрак</i>	Тефтели из говядины 2-й вариант (с рисом (2 шт) и соусом сметанным с томатом)	170	11,53	12,81	14,59	219	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
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	итого завтрак		27,34	23,12	103,07	734	
	итого за 3-ий день первой недели		27,34	23,12	103,07	734	
	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
	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
	итого завтрак		28,87	23,84	90,28	696	
	итого за 4-ый день первой недели		28,87	23,84	90,28	696	
	Первая неделя Пятый день (5)						
<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
	Булочка с повидлом обсыпная (масса 50 г)	50	3,30	7,18	20,57	160	426
	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 сгущенным	200	2,94	1,99	20,98	113	380
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ
	итого завтрак		25,81	34,25	123,37	885	
	итого за 5-ый день первой недели		25,81	34,25	123,37	885	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Первый день (6)						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	85	8,79	10,65	9,34	139	268
	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 лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	итого завтрак		21,20	26,12	105,96	724	
	итого за 1-ый день второй недели		21,20	26,12	105,96	724	
	Вторая неделя Второй день (7)						
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222
	Кукуруза консервированная	25	0,63	0,30	2,63	17	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		29,31	28,33	103,83	795	
	итого за 2-ой день второй недели		29,31	28,33	103,83	795	
	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
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138	383
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	итого завтрак		27,04	33,49	112,70	839	
	итого за 3-ий день второй недели		27,04	33,49	112,70	839	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Четвертый день (9)						
<i>Завтрак</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42	24
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	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
	итого завтрак		35,70	36,94	113,98	932	
	итого за 4-ый день второй недели		35,70	36,94	113,98	932	
	Вторая неделя Пятый день (10)						
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	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
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	итого завтрак		26,40	26,04	80,99	640	
	итого за 5-ый день второй недели		26,40	26,04	80,99	640	
	Итого за все дни завтрак		264,60	284,05	993,71	7549	
	Всего за 10 дней		264,60	284,05	993,71	7549	
	Среднее значение за период		26,46	28,41	99,37	755	