

КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА
УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"СОШ а. ЭЛЬТАРКАЧ"

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Х.Б.Боташева

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

на зимний период 2025 г.

ЗАВТРАК

Вводится 1 января 2025 г.

Возрастная группа 7-11 лет

**Разработано в соответствии с рекомендациями
и сборниками рецептур:**

1. Методические рекомендации МР 2.4.0189-20 по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой 18 мая 2020 года

2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1– 4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.– М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитина. ФГБУН "ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи".– М.: ТД ДеЛи, 2022

г. Усть-Джегута

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Первый день (1)							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к	18,32
	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100	54-21гн	17,86
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ	3,12
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з	12,30
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ	11,00
	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 за первый день первой недели	575	18,38	19,32	79,53	570		64,55
	Первая неделя Второй день (2)							
Завтрак	Биточек из курицы	90	17,30	3,80	12,10	152	54-23м	37,39
	Соус красный основной 25 г	25	0,80	0,60	2,20	18	54-3соус	2,67
	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	197	54-1г	13,78
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн	3,25
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	2,34
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ	11,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого за второй день первой недели	620	29,31	11,57	89,68	584		72,38

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Третий день (3)							
Завтрак	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	57	54-6о	15,00
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	29	ПРОМ	3,75
	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,60	208	54-3г	22,42
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,82
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ	3,12
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ	11,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого за третий день первой недели	585	19,78	15,62	77,73	538		59,06
	Первая неделя Четвертый день (4)							
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,30	6,70	5,70	132	54-11р	49,31
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	54-11г	20,10
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн	3,25
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ	3,12
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	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 за четвертый день первой недели	505	21,96	14,20	62,60	472	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Первая неделя Пятый день (5)							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	38	54-5з	15,81
	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348	54-11м	69,45
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,82
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	2,34
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	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 за пятый день первой недели	515	21,19	19,65	72,95	558		91,37
	Вторая неделя первый день (6)							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,60	208	54-3г	22,42
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,82
	Хлеб пшеничный	55	5,89	2,48	23,93	151	ПРОМ	4,29
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з	12,30
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ	11,00
	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 за первый день второй недели	540	16,39	17,40	81,96	559		53,78

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя Второй день (7)							
Завтрак	Котлеты из курицы	90	17,30	3,80	12,10	152	54-5м	37,50
	Соус белый основной 25 г	25	0,70	1,00	1,10	16	54-2соус	2,08
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г	15,41
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	2,34
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн	3,25
	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 за второй день второй недели	520	31,69	12,95	81,95	575		62,53
	Вторая неделя Третий день (8)							
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	54-1г	69,92
	Сгущенное цельное молоко с сахаром	20	0,22	2,58	8,41	63	ПРОМ	5,30
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ	3,12
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,82
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ	11,00
	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
	итого за третий день второй недели	510	34,82	15,50	63,84	545		91,16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Вторая неделя четвертый день (9)							
Завтрак	Тефтели из говядины паровые	100	13,70	11,80	8,30	195	54-8м	61,34
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	54-11г	20,10
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7	0,30	0,00	6,70	28	54-3гн	3,25
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ	3,12
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	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
	итого за четвертый день второй недели	515	23,36	19,30	65,20	535		89,76
	Вторая неделя Пятый день (10)							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к	19,05
	Чай с сахаром	200/7	0,20	0,00	6,50	27	54-1гн	1,82
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ	3,12
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,88	0,50	13,00	63	ПРОМ	1,95
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66	54-19з	12,30
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	54	54-1з	13,01
	Яблоко	100	0,42	0,42	9,83	44	ПРОМ	11,00
	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 за пятый день второй недели	590	15,38	20,12	70,93	533		62,25
	Всего за две недели	5475	232,26	165,63	746,37	5469		724,57

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Среднее значение за период	548	23,23	16,56	74,64	547		72,46
	Рекомендуемая норма завтрака		16,00	16,00	60,00	448		
	Отклонение		145,19	103,50	124,40	122		

