



Приложение

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 09.01.2023 №6

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

Вводится 1 января 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Первая неделя Первый день (1)								
Завтрак	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			20,84	23,79	71,92	603	972	88,56
итого за 1-ый день первой недели			20,84	23,79	71,92	603	972	88,56
Первая неделя Второй день (2)								
Завтрак	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68	12,24
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294	38,11
	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	11,46
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	6,80
итого завтрак			18,61	23,80	86,11	647	1391	82,10
итого за 2-ой день первой недели			18,61	23,80	86,11	647	1391	82,10
Первая неделя Третий день (3)								
Завтрак	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			18,02	14,77	95,60	591	1347	66,13
итого за 3-ий день первой недели			18,02	14,77	95,60	591	1347	66,13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
	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	61,11
	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	2,53
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338	10,50
	итого завтрак		28,87	23,84	90,28	696	1041	94,73
	итого за 4-ый день первой недели		28,87	23,84	90,28	696	1041	94,73
	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		17,44	22,30	94,07	653	926	52,78
	итого за 5-ый день первой недели		17,44	22,30	94,07	653	926	52,78
	Вторая неделя Первый день (6)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	8,80
	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		22,69	27,51	109,54	785	1281	77,13
	итого за 1-ый день второй недели		22,69	27,51	109,54	785	1281	77,13
	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		31,71	23,87	117,82	794	942	124,61
	итого за 2-ой день второй недели		31,71	23,87	117,82	794	942	124,61

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Вторая неделя Третий день (8)								
<i>Завтрак</i>	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			20,74	28,41	86,06	686	1099	57,85
итого за 3-ий день второй недели			20,74	28,41	86,06	686	1099	57,85
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 тушенная 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			32,61	29,14	115,93	862	1373	72,99
итого за 4-ый день второй недели			32,61	29,14	115,93	862	1373	72,99
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	67,50
	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			23,63	25,23	76,72	634	1332
итого за 5-ый день второй недели			23,63	25,23	76,72	634	1332	92,98
Итого за все дни завтрак			235,16	242,66	944,05	6951	11704	809,86
Итого за все дни обед			0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
Итого за все дни полдник			0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
Всего за 10 дней			235,16	242,66	944,05	6951	11704	809,86
Среднее значение за период			23,52	24,27	94,41	695	1170	80,99