

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "СОШ а. Эльтарка"



А.Р.Боташова

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УСТЬ-
ДЖЕГУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Вводится с 14.03.2022

Сезон: весенний

Вариант 1

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.)

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Первый день (1)							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	10,27	3,48	4,43	0,00	54
	Каша жидкая молочная из крупы пшениной с маслом и сахаром	182	220	17,13	7,51	11,72	47,03	325
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Яйца вареные	209	40	9,08	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Какао с молоком	382	200	9,98	4,08	3,54	17,58	119
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого за первый день первой недели		545	51,02	23,84	26,21	90,62	696
	Первая неделя Второй день (2)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной с фасолью	68	75	11,30	1,29	5,35	4,12	70
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	41,43	13,34	15,76	16,02	259
	Рис отварной	304	150	7,79	3,65	5,37	36,68	210
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Чай с лимоном	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого за второй день первой недели		560	66,56	21,90	27,02	96,39	717

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Третий день (3)							
<i>Завтрак</i>	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	80	37,62	9,95	11,05	12,59	189
	Соус сметанный с томатом (50 гр.)	331	50	3,62	0,88	2,50	3,51	40
	Макаронные изделия отварные с маслом	309	100	4,02	3,68	3,01	17,63	112
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Чай с лимоном	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого за третий день первой недели		480	51,30	18,13	17,10	73,30	519
	Первая неделя Четвертый день (4)							
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	54-11р-2020	140	60,42	19,40	10,00	9,00	204
	Пюре картофельное	312	150	13,42	3,06	4,32	23,01	142
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Масло сливочное (порциями)	14	10	6,35	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	Бананы	338	100	13,50	1,50	0,50	21,00	96
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого за четвертый день первой недели		650	98,13	27,60	22,61	92,51	684

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Пятый день (5)							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	10,27	3,48	4,43	0,00	54
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	250	14,76	6,13	8,63	30,75	225
	Масло сливочное (порциями)	14	10	6,35	0,08	7,25	0,13	66
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Чай с лимоном	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
	Яблоки свежие	338	100	8,00	0,40	0,40	9,80	47
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого за пятый день первой недели		625	45,42	13,71	21,25	80,25	570
	Вторая неделя Первый день (6)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	67	75	9,30	1,04	7,52	4,91	92
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	268	50	27,17	8,33	10,29	8,14	164
	Макароны отварные с маслом	203	150	7,20	3,82	4,05	21,32	137
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Чай с лимоном	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого за первый день второй недели		525	49,71	16,81	22,40	73,94	571

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Второй день (7)							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	15	10,27	3,48	4,43	0,00	54
	Сосиски отварные со сливочным маслом	243	60	21,77	5,55	15,55	0,25	164
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	171	160	14,22	8,85	9,55	39,86	280
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	Бананы	338	100	13,50	1,50	0,50	21,00	96
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
	итого за второй день второй недели		585	64,20	22,94	30,57	100,48	770
	Вторая неделя Третий день (8)							
<i>Завтрак</i>	Огурцы консервированные	ПРОМ	35	3,68	0,28	0,04	0,21	5
	Плов из курицы	291	150	28,40	12,71	7,85	26,80	229
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Чай с лимоном	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
	Яблоки свежие	338	100	8,00	0,40	0,40	9,80	47
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
	итого за третий день второй недели		535	46,12	17,01	8,83	76,38	459

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Четвёртый день (9)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	60	5,58	0,79	1,95	3,88	36
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	60	28,28	7,46	8,29	9,44	142
	Соус сметанный с томатом (30 гр.)	331	30	2,17	0,53	1,50	2,11	24
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	10,97	8,60	6,09	38,64	244
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	4,26	0,66	0,09	32,01	133
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого за четвёртый день второй недели		550	54,12	21,53	18,44	110,45	695
	Вторая неделя Пятый день (10)							
<i>Завтрак</i>	Яйца вареные	209	40	9,08	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Оладьи с творогом и маслом	404	160	20,45	14,14	20,22	53,64	453
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого за пятый день второй недели		470	35,67	22,98	26,76	94,65	711
	Всего за 10 дней		5525	562,25	206,45	221,19	888,97	6 392
	Среднедневное		553	56,23	20,65	22,12	88,90	639