

СОГЛАСОВАНО

Руководитель, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Карачаево-Черкесской Республике
С.Н. Бескенов

" " 2021 г.

Утверждено:

Директор муниципального казенного
образовательного учреждения

" 09 2021 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ В ПОД ПОД ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ УСТЬ- ДЖЕГУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Вводится с 01.09.2021

Сезон: осенний

Завтрак 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	наход блюда, г	цена	Пищевые вещества (кг)			Энергет. ценность, ккал
				Белки	Жиры	Угле-воды	
Первый день							
Сыр российский (порция)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
Каша жидкая молочная из крупы пшениной с маслом и сахаром	182	220	14,60	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	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
Яйца вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101
Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71

Завтрак

Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (кг)			Энерг. ценность, ккал
				белки	жиры	угле-воды	
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак		685	54,82	20,97	25,84	98,75	726
итого за первый день		685	54,82	20,97	25,84	98,75	726
Второй день							
Салат овощной с яблоками	56	60	5,84	0,69	0,11	4,32	21
Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	294	85	32,25	13,34	15,76	16,02	259
Рис отварной	304	150	6,41	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	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62
Груши свежие	338	100	19,00	0,40	0,30	10,30	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 завтрак		635	68,53	21,14	21,97	101,95	692
итого за второй день		635	68,53	21,14	21,97	101,95	692
Третий день							
Пудинг из творога (запеченный) со ступенным молоком	222	150	38,59	21,74	17,01	55,70	463
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
Яйца вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60
Бананы	338	150	12,75	2,25	0,75	31,50	144
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак		610	67,33	32,35	31,44	123,40	908
итого за третий день		610	67,33	32,35	31,44	123,40	908
Четвертый день							
Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	54-11р-2020	140	58,05	19,40	10,00	9,00	204
Пюре картофельное	312	150	8,92	3,06	4,32	23,01	142
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (кг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
Завтрак	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Масло сливочное (порция)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
	Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60
	Бананы	338	150	12,75	2,25	0,75	31,50	144
	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 завтрак		690	87,45	27,79	22,75	98,07	709
	итого за четвертый день		690	87,45	27,79	22,75	98,07	709
	Пятый день							
	Сыр российский (порция)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	250	13,41	6,13	8,63	30,75	225
	Масло сливочное (порция)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
	Яйца вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Завтрак	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Какао с молоком	382	200	9,38	4,08	3,54	17,58	119
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого завтрак		575	45,81	21,98	30,26	69,53	639
	итого за пятый день		575	45,81	21,98	30,26	69,53	639
	Шестой день							
	Сыр российский (порция)	15	20	10,88	3,09	3,93	0,00	48
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	24	60	5,27	0,57	3,64	1,83	42
	Котлеты (биточки, шинцели) из говядины	268	50	23,91	8,33	10,29	8,14	164
	Макаронные отварные с маслом	203	150	5,46	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	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
Завтрак	Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62
	Яйlocks свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого завтрак		670	62,55	19,47	22,94	80,62	617

Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Питательные вещества (кг)			Энергет. ценность, ккал
				белки	жиры	угле-воды	
итого за шестой день.		670	62,55	19,47	22,94	80,62	617
Сель-мной день.							
Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
Сосиски отварные со сливочным маслом	243	60	20,44	5,55	15,55	0,25	164
Каши рассыпчатая пшеница (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
Мйла вареные	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
Какао с молоком	382	200	9,38	4,08	3,54	17,58	119
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого завтрак		525	54,70	27,92	65,66	76,78	742
итого за сель-мной день.		525	54,70	27,92	65,66	76,78	742
Вось-мной день.							
Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
Каши жидкая молочная из крупы рисовой с маслом и сахаром	182	220	13,62	5,10	10,72	43,40	291
Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	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	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101
Бананы	338	150	12,75	2,25	0,75	31,50	144
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 завтрак		635	50,63	15,01	26,24	110,41	749
итого за вось-мной день.		635	50,63	15,01	26,24	110,41	749
Девятый день.							
Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	60	24,79	7,46	8,29	9,44	142
Соус сметанный с томатом (30 гр.)	331	30	1,89	0,53	1,50	2,11	24
Каши рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244
Овощи консервированные	ПРОМ	35	3,33	0,28	0,04	0,21	5

Завтрак

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Исходные вещества (кг)			Энергет. ценность, ккал
					Белки	Жиры	Угле-воды	
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Чай с лимоном	377	200	2,73	0,13	0,02	15,20	62
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71
	итого завтрак		680	63,70	24,01	21,38	99,73	695
	итого за девятый день		680	63,70	24,01	21,38	99,73	695
	Десятый день							
	Яйца вареные	209	40	6,56	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	17,22	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	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101
	Яблоки свежие	338	150	12,00	0,60	0,60	14,70	71
	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 завтрак		610	49,28	24,12	29,91	105,36	800
	итого за десятый день		610	49,28	24,12	29,91	105,36	800
	Всего за 10 дней		6315	604,80	234,76	298,39	964,60	7277
	Среднесуточное		632	60,48	23,48	29,84	96,46	728

УПРАВЛЕНИЕ
РОСПОТРЕБИТЕЛЯ
ПО КАВКАЗНО-ЧЕРНОМОРСКОЙ
РЕГИОНАЛЬНОЙ
РАЙОНУ
Р/О, К/О/С 3000000
г. Владикавказ