

СОГЛАСОВАНО
Руководитель, Управления Федеральной
службы по контролю в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Карачаево-Черкесской Республике

С.В. Бескакова

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения



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

Вводится с 01.09.2021
Сезон: осенний
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 Первого дня							
	Сыр российский (поршиками)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Каша жидкая молочная из крупы пшенной 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	6,86	5,08	4,60	0,28	63
	Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
<i>Завтрак</i>	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
	итого завтрак		685	55,12	20,97	25,84	98,75	726
	итого за первый день первой недели		1505	121,83	51,21	88,78	228,04	1 685

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Второй день							
Завтрак	Салат овощной с яблоками	56	60	5,84	0,69	0,11	4,32	21
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	34,00	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
	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		685	63,28	21,34	22,27	106,35	716
итого за второй день первой недели			1490	125,56	50,48	54,72	237,01	1 660

Наименование Блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал	
				белки	жиры	угле-воды		
Первая неделя Третий день								
Пудинг из творога (запеченный) со стухненным молоком	222	150	38,63	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	
Завтрак	Яйца вареные	209	6,86	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	15,00	2,25	0,75	31,50	144
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	
итого завтрак		610	69,92	32,35	31,44	123,40	908	
итого за третий день первой недели		1405	125,44	56,12	60,75	243,96	1 760	

Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценност., ккал
				белки	жиры	угле-воды	
Первая неделя Четвертый день							
Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	54-11р-2020	140	58,05	19,40	10,00	9,00	204
Пюре картофельное	312	150	10,63	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	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
Масло сливочное (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
<i>Завтрак</i>							
Чай с сахаром	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60
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		690	88,41	26,14	22,60	81,27	636
итого за четвертый день первой недели		1550	180,13	55,20	44,82	189,15	1 411

Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал
				белки	жиры	угле-воды	
Первая неделя Пятый день							
Сыр российский (порциями)	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 (порциями)	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
Мясо вареные	209	40	6,86	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		575	46,11	21,98	30,26	69,53	639
итого за пятый день первой недели		1395	105,95	44,68	52,84	186,87	1 402

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Первый день							
Завтрак	Сыр российский (порциями)	15	20	10,88	3,09	3,93	0,00	48
	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	67	75	8,09	1,04	7,52	4,91	92
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины	268	50	23,91	8,33	10,29	8,14	164
	Макароны 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
	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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого завтрак		685	65,37	19,94	26,82	83,70	667
	итого за первый день, второй недели		1515	136,87	48,81	61,72	207,15	1 607

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Питательные вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Второй день							
	Сыр российский (поршиками)	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
	Каша рассыпчатая пшенная (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
	Яйца вареные	209	40	6,86	5,08	4,60	0,28	63
Завтрак	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	55,00	27,92	65,66	76,78	742
	итого за второй день, второй недели		1330	118,15	54,89	125,13	205,74	1 642
	Вторая неделя Третий день							
	Сыр российский (поршиками)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом и сахаром	182	220	13,62	5,10	10,72	43,40	291
	Масло сливочное (поршиками)	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
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	379	200	9,50	1,17	2,68	15,95	101
	Бананы	338	100	10,00	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 завтрак		585	47,88	14,26	25,99	99,91	701
	итого за третий день, второй недели		1375	111,47	37,04	55,45	215,00	1 535
	Вторая неделя Четвертый день							
	Сыр российский (поршиками)	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
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244
Завтрак	Огурцы консервированные	ПРОМ	35	3,33	0,28	0,04	0,21	5
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	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 четвертый день второй недели		1390	108,44	46,63	38,78	202,72	1 369
	Вторая неделя Пятый день							
	Яйца вареные	209	40	6,86	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	17,25	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	49,61	24,12	29,91	105,36	800
	итого за пятый день второй недели		1455	110,27	51,53	61,86	198,88	1 543
	Всего за 10 дней		14410	1244,11	496,59	644,85	2114,52	15 614
	Среднедневное		1441	124,41	49,66	64,49	211,45	1561

Завтрак