

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Караганде-Черкесской Республике

С.В. Бескакогов



УТВ.

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) 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 Первый день							
<u>Завтрак</u>	Сыр российский (порциями)	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
	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
<u>Обед</u>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	5,44	0,50	3,66	3,16	48
	Суп картофельный с горохом	102	250	7,00	5,49	5,27	16,54	148
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	38,25	13,33	16,46	13,02	262
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
	Соус томатный с овощами	463	30	3,36	0,40	1,20	2,20	22
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого обед		820	66,71	30,24	62,94	129,29	959
	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							
<i>Завтрак</i>	Салат овощной с яблоками	56	60	5,84	0,69	0,11	4,32	21
	Котлеты рубленные 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
	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	70,28	21,14	21,97	101,95	692
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	52	60	3,73	0,84	3,61	4,96	56
	Суп картофельный с вермишелью	103	250	6,08	2,69	2,84	17,46	118
	Котлеты рубленные из филе птицы с маслом	294	85	34,00	13,34	15,76	16,02	259
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	171	160	10,74	8,85	9,55	39,86	280
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	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 обед		805	62,28	29,14	32,45	130,66	944
	итого за второй день первой недели		1440	132,56	50,28	54,42	232,61	1 636

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Третий день							
<u>Завтрак</u>	Пудинг из творога (запеченный) со стуженым 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
	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
	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	0,00	0
	итого завтрак		610	69,92	32,35	31,44	123,40	908
<u>Обед</u>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	5,68	1,05	0,68	7,35	40
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	9,01	1,80	4,92	10,93	104
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10	1,80	0,26	1,76	0,29	18
	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	10,63	3,06	4,32	23,01	142
	Кисель из яблок сушеных	354	200	3,71	0,23	0,01	32,82	151
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого обед		860	91,72	29,06	22,22	107,88	775
	итого за третий день первой недели		1470	161,64	61,41	53,66	231,28	1 683

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Четвертый день							
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	54-1 p-2020	140	58,05	19,40	10,00	9,00	204
<u>Завтрак</u>	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
	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
	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	3,77	0,79	1,95	3,88	36
<u>Обед</u>	Суп-лапша домашняя	113	250	3,61	2,57	5,54	11,62	116
	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
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	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 обед		795	55,52	23,77	29,31	120,56	852
	итого за четвертый день первой недели		1485	143,93	49,91	51,91	201,83	1 488

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Пятый день							
<i>Завтрак</i>	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
	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
	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
<i>Обед</i>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	5,44	0,50	3,66	3,16	48
	Свекольник со сметаной и яйцом	0	250	9,06	2,27	5,38	10,98	99
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	80	32,97	9,95	11,05	12,59	189
	Соус томатный с овощами	463	30	3,36	0,40	1,20	2,20	22
	Макаронные изделия отварные	202	150	2,51	5,66	0,67	31,92	156,3
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого обед		820	59,84	22,70	22,58	117,34	763
	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							
<i>Завтрак</i>	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
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	52	60	3,73	0,84	3,61	4,96	56
	Рассольник ленинградский	96	250	8,13	2,02	5,09	11,98	107
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10	1,80	0,26	1,76	0,29	18
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	38,25	13,33	16,46	13,02	262
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244
	Соус томатный с овощами	463	30	3,36	0,40	1,20	2,20	22
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	итого обед		830	71,50	28,87	34,90	123,45	940
	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	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Второй день							
<u>Завтрак</u>	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
	Каша рассыпчатая пшениная (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
	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
<u>Обед</u>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	5,68	1,05	0,68	7,35	40
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	9,01	1,80	4,92	10,93	104
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10	1,80	0,26	1,76	0,29	18
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	34,00	13,34	15,76	16,02	259
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого обед		805	63,15	26,97	59,47	128,96	900
	итого за второй день второй недели		1330	118,15	54,89	125,13	205,74	1 642

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Третий день							
<u>Завтрак</u>	Сыр российский (порциями)	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 (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	15,00	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	52,88	15,01	26,24	110,41	749
<u>Обед</u>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	3,77	0,79	1,95	3,88	36
	Суп из овощей	99	250	7,43	1,59	4,99	9,15	95
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	38,25	13,33	16,46	13,02	262
	Рис отварной	304	150	6,41	3,65	5,37	36,68	210
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	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 обед		790	63,59	22,78	29,46	115,09	834
	итого за третий день второй недели		1425	116,47	37,79	55,70	225,50	1 583

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Четвертый день							
<i>Завтрак</i>	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
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	8,50	8,60	6,09	38,64	244
	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
	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
<i>Обед</i>	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	5,44	0,50	3,66	3,16	48
	Суп картофельный с горохом	102	250	7,00	5,49	5,27	16,54	148
	Плов из курицы	291	150	25,80	12,71	7,85	26,80	229
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	0,66	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	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 обед		710	44,74	22,62	17,40	102,99	674
	итого за четвертый день второй недели		1390	108,44	46,63	38,78	202,72	1 369

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Пятый день							
<u>Завтрак</u>	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
<u>Обед</u>	Винегрет овощной с фасолью	68	75	10,06	1,29	5,35	4,12	70
	Суп-лапша домашняя	113	250	3,61	2,57	5,54	11,62	116
	Птица тушеная в соусе	290	120	33,80	16,31	16,32	4,10	189
	Макароны отварные с маслом	203	150	5,46	3,82	4,05	21,32	137
	Компот из яблок	342	200	4,89	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,16	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	30	1,68	1,68	0,33	14,82	69
	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 обед		845	60,66	27,41	31,95	93,52	743
	итого за пятый день второй недели		1455	110,27	51,53	61,86	198,88	1 543
	Итого за все дни завтрак		6330	616,40	233,58	302,12	950,88	7 254
	Итого за все дни обед		8080	639,71	263,56	342,68	1169,74	8 384
	Итого за все дни полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Всего за 10 дней		14410	1256,11	497,14	644,80	2120,62	15 638
	Среднедневное		1441	125,61	49,71	64,48	212,06	1564