

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МБОУ

Вводится 1 января 2023 г.
Возрастная группа 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний

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.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
	Первая неделя Первый день (1)						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		20,84	23,79	71,92	603	
Обед	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		26,52	21,63	107,24	760	
	итого за 1-ый день первой недели		47,36	45,42	179,16	1363	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Первая неделя Второй день (2)							
Завтрак	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Котлеты рубленные из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
итого завтрак			18,61	23,80	86,11	647	
Обед	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118	103
	Котлеты рубленные из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			19,97	23,87	116,35	777	
итого полдник			0,00	0,00	0,00	0	
итого за 2-ой день первой недели			38,58	47,67	202,46	1424	
Первая неделя Третий день (3)							
Завтрак	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			18,02	14,77	95,60	591	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			20,36	20,20	122,00	764	
итого за 3-ий день первой недели			38,38	34,97	217,60	1355	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
	Первая неделя Четвертый день (4)						
Завтрак	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		28,87	23,84	90,28	696	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151	354
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		32,94	25,31	145,79	974	
	итого за 4-ый день первой недели		61,81	49,15	236,07	1670	
	Первая неделя Пятый день (5)						
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-10р-2020
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		17,44	22,30	94,07	653	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39
	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	99	0
	Жаркое по-домашнему (2 вариант)	245	22,68	25,33	23,21	413	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		32,71	36,31	127,83	977	
	итого за 5-ый день первой недели		50,15	58,61	221,90	1630	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Первый день (6)						
Завтрак	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		22,69	27,51	109,54	785	
Обед	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		24,48	32,49	136,30	949	
	итого за 1-ый день второй недели		47,17	60,00	245,84	1734	
	Вторая неделя Второй день (7)						
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Йогурт порционный	115	3,11	2,99	17,25	82	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		31,71	23,87	117,82	794	
Обед	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	40	65
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	150	6,60	35,73	37,88	230	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		25,23	55,36	134,93	884	
	итого за 2-ой день второй недели		56,94	79,23	252,75	1678	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вторая неделя Третий день (8)						
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		20,74	28,41	86,06	686	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	99
	Рагу из куриных окорочков	175	12,00	11,27	15,20	210	289
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		23,23	31,21	127,92	899	
	итого за 3-ий день второй недели		43,97	59,62	213,98	1585	
	Вторая неделя Четвертый день (9)						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		32,61	29,14	115,93	862	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Сок натуральный (виноградный, яблочный и др. в пакетах)	200	0,00	0,00	22,00	90	ПРОМ
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		37,71	34,14	141,37	1042	
	итого за 4-ый день второй недели		70,32	63,28	257,30	1904	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Второй недели Пятый день (10)						
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		23,63	25,23	76,72	634	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		28,84	30,39	108,30	839	
	итого за 5-ый день второй недели		52,47	55,62	185,02	1473	
	Итого за все дни завтрак		235,16	242,66	944,05	6951	
	Итого за все дни обед		271,99	310,91	1 268,03	8865	
	Всего за 10 дней		507,15	553,57	2 212,08	15816	
	Среднее значение за период		72,45	79,08	316,01	2259	