

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Бабоева З.А.
приказом от 30.11.2022 №126

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

МБОУ «СОШ. Кошары»

Вводится 1 декабря 2022 г.
Возрастная группа 7-11 лет
Сезон: осенний

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 курицы	150	12,71	7,85	26,80	229	291
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,35	2,25	21,75	137	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		18,49	17,41	62,84	493	
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 курицы	150	12,71	7,85	26,80	229	291
	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
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		23,53	14,75	99,86	645	
	итого за 1-ый день первой недели		42,02	32,16	162,70	1138	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Второй день (2)						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Котлеты рубленые 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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		17,11	20,74	74,31	555	
<i>Обед</i>	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 рубленые 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
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		19,57	23,47	106,55	730	
	итого полдник		0,00	0,00	0,00	0	
	итого за 2-ой день первой недели		36,68	44,21	180,86	1285	
	Первая неделя Третий день (3)						
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	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
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		10,25	6,52	55,36	338	
<i>Обед</i>	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
	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	55	9,61	12,64	10,07	192	294
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		23,04	26,31	104,20	757	
	итого за 3-ий день первой недели		33,29	32,83	159,56	1095	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Угле- воды			
Первая неделя Четвертый день (4)								
Завтрак	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105	229	
	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 сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	
	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	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
итого завтрак			17,59	11,04	64,21	435		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42	24	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82	
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105	229	
	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	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
	итого обед			19,80	19,34	96,69	674	
итого за 4-ый день первой недели			37,39	30,38	160,90	1109		
Первая неделя Пятый день (5)								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16	
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,35	2,25	21,75	137	ПРОМ	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	
	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	
	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	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
итого завтрак			11,80	15,90	66,95	464		
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	
	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290	
	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	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
	итого обед			25,07	23,79	85,00	655	
	итого за 5-ый день первой недели			36,87	39,69	151,95	1119	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
	Вторая неделя Первый день (6)						
Завтрак	Запеканка манная с молоком сгущенным	220	8,05	7,10	59,29	334	185
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	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
	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	0	0,00	0,00	0,00	0	0
Обед	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	11,38	8,47	86,03	472	
	Рассольник ленинградский	250	1,04	7,52	4,91	92	67
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	2,02	5,09	11,98	107	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	8,14	9,04	10,30	155	279
	Компот из яблок	200	5,64	5,98	31,47	202	203
	Хлеб пшеничный нарезной	20	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	0	0	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого за 1-ый день второй недели		21,39	29,29	110,84	801	
	Вторая неделя Второй день (7)		32,77	37,76	196,87	1273	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020
	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
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	0	0,00	0,00	0,00	0	0
Обед	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	11,16	15,40	68,65	459	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,05	0,68	7,35	40	65
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	1,80	4,92	10,93	104	82
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	150	10,33	12,04	12,66	200	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,60	35,73	37,88	230	302
	Хлеб пшеничный нарезной	20	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	0	0	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого за 2-ой день второй недели		24,83	54,96	125,13	837	
			35,99	70,36	193,78	1296	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	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
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак	0	0,00	0,00	0,00	0	0
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	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
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого за 3-ий день второй недели		21,79	24,19	103,42	728	
			36,75	45,50	177,36	1276	