

СОГЛАСОВАНО

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

С.В. Беспакогов

" " 2021 г.

Утверждаю:

Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения

2021 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 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	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первый день							
Завтрак	Сыр российский (порциями)	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

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. 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							
<i>Завтрак</i>	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							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со стуженным 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), тушенная в томате с овощами	54-11p-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 (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
<i>Завтрак</i>	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
	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							
<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	6,56	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		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							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	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, 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		670	62,55	19,47	22,94	80,62	617

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	итого за шестой день		670	62,55	19,47	22,94	80,62	617
	Седьмой день							
<i>Завтрак</i>	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 пшенная (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
	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
	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 седьмой день		525	54,70	27,92	65,66	76,78	742
	Восьмой день							
<i>Завтрак</i>	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	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 восьмой день		635	50,63	15,01	26,24	110,41	749
	Девятый 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

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			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							
Завтрак	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	7 277
	Среднедневное		632	60,48	23,48	29,84	96,46	728