



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

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			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
-	Первая неделя Первый день (1)							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,25	0,13	66,00	14	6,90
	Плов из отварной говядины	150	15	14,33	24,38	297,00	244	67,10
	Огурцы консервированные	35	0	0,04	0,21	5,00	ПРОМ	4,20
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0	0,02	13,95	56,00	376	1,56
	Яблоки свежие	100	0	0,40	9,80	47,00	338	8,00
	0,00000	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
-	итого за первый день первой недели		20	23,79	71,92	603,00	972	91,01
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							

	Первая неделя Второй день (2)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1	5,35	4,12	70,00	68	12,14
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	8	9,30	9,78	155,00	294	38,19
	Пюре картофельное	150	3	4,32	23,01	142,00	312	10,99
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Кофейный напиток с молоком	200	1	2,68	15,95	101,00	379	11,66
	Яблоки свежие	100	0	0,40	9,80	47,00	338	8,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого за второй день первой недели		18	23,80	86,11	647,00	1 391	84,23
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							
	Первая неделя Третий день (3)							
<i>Завтрак</i>	Тефтели из говядины 2-й вариант (с рисом (2 шт) и соусом сметанным с томатом)	170	12	12,81	14,59	219,00	279	68,16
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	4,52	26,45	168,00	309	7,24
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0	0,02	13,95	56,00	376	1,56
	Бананы	100	2	0,50	21,00	96,00	338	10,50
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого за третий день первой недели		25	19,60	99,44	671,00	1 302	90,71
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							

	Первая неделя Четвертый день (4)							
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	140	19	10,00	9,00	204,00	54-11р-2020	61,38
	Пюре картофельное	150	3	4,32	23,01	142,00	312	10,99
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,25	0,13	66,00	14	6,90
	Чай с лимоном	200	0	0,02	13,69	56,00	377	2,84
	Бананы	100	2	0,50	21,00	96,00	338	10,50
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого за четвертый день первой недели		29	23,84	90,28	696,00	1041	95,86
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							
	Первая неделя Пятый день (5)							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6	13,63	31,25	271,00	54-16к-2020	17,97
	Яйца вареные	40	5	4,60	0,28	63,00	209	8,40
	Икра кабачковая	30	0	2,10	2,04	28,00	ПРОМ	2,70
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0	0,02	13,95	56,00	376	1,56
	Апельсины с сахаром	115	1	0,20	23,10	103,00	341	18,99
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого за пятый день первой недели		17	22,30	94,07	653,00	926	52,87
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							

	Вторая неделя первый день (6)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1	7,52	4,91	92,00	67	8,99
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10	12,04	12,66	200,00	294	38,68
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	6	5,98	31,47	202,00	203	7,19
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0	0,02	13,95	56,00	376	1,56
	Апельсины с сахаром	115	1	0,20	23,10	103,00	341	18,99
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого за первый день второй недели		23	27,51	109,54	785,00	1281	78,66
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							
	Вторая неделя Второй день (7)							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19	15,19	49,74	414,00	222	52,27
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Йогурт порционный	115	3	2,99	17,25	82,00	ПРОМ	63,25
	Чай с сахаром	200	0	0,02	13,95	56,00	376	1,56
	Яблоки свежие	100	0	0,40	9,80	47,00	338	8,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
-	итого за второй день второй недели		27	20,35	114,19	731,00	936	128,33
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							

-	Вторая неделя Третий день (8)							
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	6	8,30	14,83	157,00	3	16,32
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9	12,99	45,16	335,00	173	22,74
	Яйца вареные	40	5	4,60	0,28	63,00	209	8,40
	Икра кабачковая	30	0	2,10	2,04	28,00	ПРОМ	2,70
	Чай с сахаром	200	0	0,02	13,95	56,00	376	1,56
	Яблоки свежие	100	0	0,40	9,80	47,00	338	8,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
-	итого за третий день второй недели		20	28,41	86,06	686,00	1099	59,72
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							
-	Вторая неделя четвертый день (9)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	1,95	3,88	36,00	45	3,21
	Сыр российский (порциями)	15	3	4,43	1,00	54,00	15	10,80
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,25	0,13	66,00	14	6,90
	Птица тушенная в соусе	120	16	13,01	3,48	194,00	290	34,00
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	9	6,09	38,64	244,00	302	12,86
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Чай с сахаром	200	0	0,02	13,95	56,00	376	1,56
	Бананы	150	2	0,75	31,50	144,00	338	15,75
-	итого за четвертый день второй недели		36	35,25	116,03	926,00	1380	88,33
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							
-	Вторая неделя Пятый день (10)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	1,95	3,88	36,00	45	3,21
	Гуляш из отварной говядины	100	13	14,08	3,27	164,00	246	65,24
	Пюре картофельное	150	3	4,32	23,01	142,00	312	10,99
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3	1,35	13,05	82,00	ПРОМ	1,95
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	2	0,40	10,40	50,00	ПРОМ	1,30
	Чай с лимоном	200	0	0,02	13,69	56,00	377	2,84
	Яблоки свежие	100	0	0,40	9,80	47,00	338	8,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
-	итого за пятый день второй недели	0	22	22,52	77,10	577,00	1318	93,53
-	Рекомендуемая норма суточная							
-	Отклонение							
-	Итого завтрак за все дни		237	247,37	944,74	6975,00	11646	863,25
-	Итого обед за все дни		0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
-	Итого полдник за все дни		0	0,00	0,00	0,00	0	0,00
-	Всего за 10 дней		237	247,37	944,74	6975,00	11646	863,25
-	Среднее значение за период		24	24,74	94,47	697,50	1165	86,33
-	Рекомендуемая норма суточная				77,00	79,00	335,00	2350,00
-	Отклонение				17,47	618,50	830,00	-2263,67