

СОГЛАСОВАНО

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

С.В. Бескакотов

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения



/А.Б. Борлаков/

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УСТЬ- ДЖЕГУТИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Вводится с 14.03.2022

Сезон: весенний

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							
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	53	60	6,48	0,99	2,47	4,38	44
	Суп картофельный с горохом	102	250	8,12	5,49	5,27	16,54	148
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	43,47	13,33	16,46	13,02	262
	Каша рассыпчатая пшенная (гарнир)	302	150	7,25	6,60	35,73	37,88	230
	Соус томатный с овощами	463	30	4,04	0,40	1,20	2,20	22
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	4,26	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	76,46	30,73	61,75	130,51	955
	итого за первый день первой недели		820	76,46	30,73	61,75	130,51	955
	Первая неделя Второй день							
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	52	60	4,11	0,84	3,61	4,96	56
	Суп картофельный с вермишелью	103	250	7,31	2,69	2,84	17,46	118
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	41,43	13,34	15,76	16,02	259
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	171	160	14,22	8,85	9,55	39,86	280
	Компот из яблок	342	200	5,61	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	75,52	29,14	32,45	130,66	944
	итого за второй день первой недели		805	75,52	29,14	32,45	130,66	944

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Третий день							
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	5,58	0,79	1,95	3,88	36
	Суп-лапша домашняя	113	250	4,14	2,57	5,54	11,62	116
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	41,43	13,34	15,76	16,02	259
	Рис отварной	304	150	7,79	3,65	5,37	36,68	210
	Компот из яблок	342	200	5,61	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	67,39	23,77	29,31	120,56	852
	итого за третий день первой недели		795	67,39	23,77	29,31	120,56	852
	Первая неделя Четвертый день							
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	6,10	1,05	0,68	7,35	40
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	10,91	1,80	4,92	10,93	104
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10	2,10	0,26	1,76	0,29	18
	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	54-11р-2020	140	60,42	19,40	10,00	9,00	204
	Пюре картофельное	312	150	13,42	3,06	4,32	23,01	142
	Кисель из яблок сушеных	354	200	4,43	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	100,22	29,06	22,22	107,88	775
	итого за четвертый день первой недели		860	100,22	29,06	22,22	107,88	775

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Пятый день							
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	5,58	0,79	1,95	3,88	36
	Свекольник со сметаной и яйцом	0	250	10,97	2,27	5,38	10,98	99
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	80	37,62	9,95	11,05	12,59	189
	Соус томатный с овощами	463	30	4,04	0,40	1,20	2,20	22
	Макаронные изделия отварные	202	150	2,78	5,66	0,67	31,92	156
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	4,26	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	68,09	22,99	20,87	118,06	751
	итого за пятый день первой недели		820	68,09	22,99	20,87	118,06	751
	Вторая неделя Первый день							
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	52	60	4,11	0,84	3,61	4,96	56
	Рассольник ленинградский	96	250	9,51	2,02	5,09	11,98	107
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10	2,10	0,26	1,76	0,29	18
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	43,47	13,33	16,46	13,02	262
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	10,97	8,60	6,09	38,64	244
	Соус томатный с овощами	463	30	4,04	0,40	1,20	2,20	22
	Компот из яблок	342	200	5,61	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	82,65	28,87	34,90	123,45	940
	итого за первый день второй недели		830	82,65	28,87	34,90	123,45	940

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Второй день							
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	6,10	1,05	0,68	7,35	40
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	10,91	1,80	4,92	10,93	104
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10	2,10	0,26	1,76	0,29	18
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	294	85	41,43	13,34	15,76	16,02	259
	Каша рассыпчатая пшениная (гарнир)	302	150	7,25	6,60	35,73	37,88	230
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	4,26	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	74,89	26,97	59,47	128,96	900
	итого за второй день второй недели		805	74,89	26,97	59,47	128,96	900
	Вторая неделя Третий день							
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	45	60	5,58	0,79	1,95	3,88	36
	Суп из овощей	99	250	9,18	1,59	4,99	9,15	95
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	43,47	13,33	16,46	13,02	262
	Рис отварной	304	150	7,79	3,65	5,37	36,68	210
	Компот из яблок	342	200	5,61	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	74,47	22,78	29,46	115,09	834
	итого за третий день второй недели		790	74,47	22,78	29,46	115,09	834

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Четвертый день							
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	53	60	6,48	0,99	2,47	4,38	44
	Суп картофельный с горохом	102	250	8,12	5,49	5,27	16,54	148
	Плов из курицы	291	150	28,40	12,71	7,85	26,80	229
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	4,26	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	50,10	23,11	16,21	104,21	670
	итого за четвёртый день второй недели		710	50,10	23,11	16,21	104,21	670
	Вторая неделя Пятый день							
<i>Обед</i>	Винегрет овощной с фасолью	68	75	11,30	1,29	5,35	4,12	70
	Суп-лапша домашняя	113	250	4,14	2,57	5,54	11,62	116
	Птица тушеная в соусе	290	120	37,81	16,31	16,32	4,10	189
	Макароны отварные с маслом	203	150	7,20	3,82	4,05	21,32	137
	Компот из яблок	342	200	5,61	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	68,90	27,41	31,95	93,52	743
	итого за пятый день второй недели		845	68,90	27,41	31,95	93,52	743
	Итого за все дни завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого за все дни обед		8080	738,69	264,83	338,59	1172,90	8 364
	Итого за все дни полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Всего за 10 дней		8080	738,69	264,83	338,59	1172,90	8 364
	Среднедневное		808	73,87	26,48	33,86	117,29	836