

СОГЛАСОВАНО

Руководитель, Управление Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Карачаево-Черкесской Республике
С.В. Бескагозов

УТВЕРЖДАЮ



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

Вводится с 01.09.2021

Сезон: осенний

Вариант 1

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред.
Мотильного 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							
	Сыр российский (порциями)	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной 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
	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	итого завтрак		685	54,82	20,97	25,84	98,75	726
	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	4,89	0,50	3,66	3,16	48
	Суп картофельный с горохом	102	250	6,33	5,49	5,27	16,54	148
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	38,25	13,33	16,46	13,02	262
	Каша рассыпчатая пшеница (гиринир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
	Соус томатный с овощами	463	30	3,36	0,40	1,20	2,20	22
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	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	65,49	30,24	62,94	129,29	959
	итого за первый день первой недели		1505	120,31	51,21	88,78	228,04	1 685

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Второй день							
	Салат овошной 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	56,68	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
	Салат из свеклы отварной	52	60	3,73	0,84	3,61	4,96	56
	Суп картофельный с вермишелью	103	250	5,08	2,69	2,84	17,46	118
	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	294	85	32,25	13,34	15,76	16,02	259
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	171	160	10,74	8,85	9,55	39,86	280
	Компот из яблок	342	200	4,89	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	59,53	29,14	32,45	130,66	944
	итого за второй день, первой недели		1440	128,06	50,28	54,42	232,61	1 636

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Четвертый день	54-11р-2020	140	58,05	19,40	10,00	9,00	204
	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	312	150	8,92	3,06	4,32	23,01	142
	Пюре картофельное	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
	Масло сливочное (порциями)	376	200	1,13	0,07	0,02	15,00	60
	Чай с сахаром	338	150	12,75	2,25	0,75	31,50	144
	Бананы	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 завтрак		690	87,45	27,79	22,75	98,07	709
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	60	3,77	0,79	1,95	3,88	36
	Суп-лапша домашняя	113	250	3,58	2,57	5,54	11,62	116
	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
	Компот из яблок	342	200	4,89	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	53,74	23,77	29,31	120,56	852
	Итого за четвертый день первой недели		1485	141,19	51,56	52,06	218,63	1 561

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (кг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Первая неделя Пятый день	15	15	8,16	3,48	4,43	0,00	54
	Сыр российский (порциями)	54-166-2020	250	13,41	6,13	8,63	30,75	225
	Каша молочная "Дружба"	14	10	4,30	0,08	7,25	0,13	66
	Масло сливочное (порциями)	209	40	6,56	5,08	4,60	0,28	63
	Яйца вареные	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
	Игри кабачками	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	10	0,56	0,56	0,11	4,94	23
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	382	200	9,38	4,08	3,54	17,58	119
	Какао с молоком	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Итого завтрак		575	45,81	21,98	30,26	69,53	639
	Салат витаминный (1 вариант)	48	60	4,89	0,50	3,66	3,16	48
	Секотники со сметаной и яйцом	0	250	8,60	2,27	5,38	10,98	99
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	80	32,97	9,95	11,05	12,59	189
	Соус томатный с овощами	463	30	3,36	0,40	1,20	2,20	22
	Макаронные изделия отварные	202	150	2,51	5,66	0,67	31,92	156,3
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	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	58,83	22,70	22,58	117,34	763
	Итого за пятый день первой недели		1395	104,64	44,68	52,84	186,87	1 402

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	углеводы	
	Вторая неделя Второй день							
	Сыр российский (порция)	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 пшеница (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
<u>Завтрак</u>	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
	Каша 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
	Салат из моркови и яблок с яйцом	65	60	5,64	1,05	0,68	7,35	40
	Борщ с капустой и картофелем	82	250	8,74	1,80	4,92	10,93	104
	Сметана 20% жирности	ПРОМ	10	1,80	0,00	0,00	0,00	0
	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	294	85	32,25	13,34	15,76	16,02	259
<u>Обед</u>	Каша рассыпчатая пшеница (гарнир)	302	150	6,16	6,60	35,73	37,88	230
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	3,66	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	61,09	26,71	57,71	128,67	882
	итого за второй день второй недели		1330	115,79	54,63	123,37	205,45	1 624

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (кг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Третий день							
	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
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	60	3,77	0,79	1,95	3,88	36
	Суп из овощей	99	250	6,76	1,59	4,99	9,15	95
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	268	80	38,25	13,33	16,46	13,02	262
	Рис отварной	304	150	6,41	3,65	5,37	36,68	210
	Компот из яблок	342	200	4,89	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	62,92	22,78	29,46	115,09	834
	итого за третий день второй недели		1425	113,55	37,79	55,70	225,50	1 583

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Пятый день							
	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
	Винегрет овощной с фасолью	68	75	9,91	1,29	5,35	4,12	70
	Суп-затира домашняя	113	250	3,58	2,57	5,54	11,62	116
	Птица тушеная в соусе	290	120	33,80	16,31	16,32	4,10	189
	Макароны отварные с маслом	203	150	5,46	3,82	4,05	21,32	137
	Компот из яблок	342	200	4,89	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	60,48	27,41	31,95	93,52	743
	итого за пятый день, второй недели		1455	109,76	51,53	61,86	198,88	1 543
	Итого за все дни завтрак		6315	604,80	234,76	298,39	964,60	7 277
	Итого за все дни обед		8080	625,80	262,78	337,40	1168,87	8 330
	Итого за все дни полдник		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	Всего за 10 дней		14395	1230,60	497,54	635,79	2133,47	15 607
	Среднедневное		1440	123,06	49,75	63,58	213,35	1561