

Приложение

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 31.08.2022 N ____

Директор _____ /З.М.Чомаева

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ « Лицей №7 г.Усть-Джегуты»**

Вводится 1 сентября 2022 г.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
-	Первая неделя Первый день (1)							
<u>Завтрак</u>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	6,35
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15	10,40
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244	66,21
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ	4,03
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,73
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	8,00
-	итого завтрак	560	24,32	28,22	72,92	657		99,92
<u>Обед</u>	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ	4,03
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102	7,34
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244	66,21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,46
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	8,00
-	итого обед	785	26,52	21,63	107,24	760		93,24
-	итого за первый день первой недели	1 345	50,84	49,85	180,16	1 417		193,16

	Первая неделя Второй день (2)							
<i><u>Завтрак</u></i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68	11,31
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294	42,47
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,53
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379	11,80
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	16,00
	итого завтрак	660	18,61	23,70	86,61	647		95,31
<i><u>Обед</u></i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68	11,31
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118	103	5,61
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294	42,47
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,53
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,85
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	16,00
	итого обед	910	19,97	23,77	116,85	777		94,97
	итого за второй день первой недели	1 570	38,58	47,47	203,46	1 424		190,28
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
-	Отклонение		-38,42	-31,53	-131,54	-926		

	Первая неделя Третий день (3)							
<i><u>Завтрак</u></i>	Тефтели из говядины 2-й вариант (с рисом (2 шт) и соусом сметанным с томатом)	170	11,53	12,81	14,59	219	279	68,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309	6,19
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	12,31
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338	9,50
	итого завтрак	670	27,34	23,12	103,07	734		99,50
<i><u>Обед</u></i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,13
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113	4,38
	Тефтели из говядины 2-й вариант (с рисом (2 шт) и соусом сметанным с томатом)	170	11,53	12,81	14,59	219	279	68,30
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309	6,19
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,85
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338	9,50
	итого обед	980	26,46	26,98	129,72	880		100,55
	итого за третий день первой недели	1 650	53,80	50,10	232,79	1614		200,05
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
-	Отклонение		-23,20	-28,90	-102,21	-736		

	Первая неделя Четвертый день (4)							
<i><u>Завтрак</u></i>	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020	61,70
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,53
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	6,35
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377	2,93
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338	9,50
	итого завтрак	650	28,87	23,84	90,28	696	1 041	94,21
<i><u>Обед</u></i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42	24	7,14
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82	9,13
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020	61,70
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,53
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151	354	4,67
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338	14,25
	итого обед	1 000	31,70	25,14	133,39	917	1 110	110,62
	итого за четвертый день первой недели	1 650	61	48,98	223,67	1613		204,83
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
-	Отклонение		-16,00	-30,02	-111,33	-737		

	Первая неделя Пятый день (5)							
<i><u>Завтрак</u></i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020	17,13
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	6,50
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ	2,70
	Булочка с повидлом обсыпная (масса 50 г)	50	3,30	7,18	20,57	160	426	4,15
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,98	113	380	12,00
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ	55,00
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	8,00
	итого завтрак	820	25,81	34,25	123,37	885		108,68
<i><u>Обед</u></i>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39	6,04
	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	99	0	8,78
	Жаркое по-домашнему (2 вариант)	245	22,68	25,33	23,21	413	259	93,28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,46
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ	55,00
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	8,00
	итого обед	1 005	34,91	39,11	129,53	992		178,76
	итого за пятый день первой недели	1 825	61	73,36	252,90	1877		287,44
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		2350,00
-	Отклонение		-16,00	-5,64	-82,10	-473		782,00

	Вторая неделя первый день (6)							
<i><u>Завтрак</u></i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	8,87
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	85	8,79	10,65	9,34	139	268	48,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203	6,13
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377	2,93
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341	16,25
	итого завтрак	680	21,20	26,12	105,96	724		86,28
Обед	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67	8,87
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96	8,17
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	85	8,79	10,65	9,34	139	268	48,90
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203	6,13
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,85
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341	16,25
	итого обед	930	22,94	31,10	132,98	888		97,37
	итого за первый день второй недели	1 610	44,14	57,22	238,94	1612		183,65
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
-	Отклонение		-32,86	-21,78	-96,06	-738		

	Вторая неделя Второй день (7)							
<i><u>Завтрак</u></i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222	51,84
	Кукуруза консервированная	25	0,63	0,30	2,63	17	ПРОМ	3,00
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	6,35
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	12,31
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	16,00
-	итого завтрак	535	29,31	28,33	103,83	795		92,70
<i><u>Обед</u></i>	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	40	65	5,60
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82	9,13
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294	43,26
	Каша рассыпчатая пшенная (гарнир)	150	6,60	35,73	37,88	230	302	6,90
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	4,46
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	16,00
-	итого обед	920	25,23	55,26	135,43	884		88,55
-	итого за второй день второй недели	1 455	54,54	83,59	239,26	1 679		181,25
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
-	Отклонение		-22,46	4,59	-95,74	-671		

-	Вторая неделя Третий день (8)							
<i><u>Завтрак</u></i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	3	15,38
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	173	22,30
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209	6,50
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ	2,70
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138	383	12,28
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ	55,00
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	16,00
-	итого завтрак	740	27,04	33,49	112,70	839		130,16
<i><u>Обед</u></i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,13
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	99	7,29
	Рагу из куриных окорочков	175	12,00	11,27	15,20	210	289	24,70
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310	9,53
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,85
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ	55,00
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	16,00
-	итого обед	1085	24,89	27,09	128,72	846		124,70
-	итого за третий день второй недели	1 825	51,93	60,58	241,42	1 685		254,86
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
-	Отклонение		-25,07	-18,42	-93,58	-665		

	Вторая неделя четвертый день (9)							
<i>Завтрак</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42	24	7,14
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15	10,40
	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290	35,15
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	12,37
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14	6,35
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376	1,73
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338	14,25
	итого завтрак	755	35,70	36,94	113,98	932		90,59
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42	24	7,14
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102	7,34
	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290	35,15
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302	12,37
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Сок натуральный (виноградный, яблочный и др. в пакетах)	200	0,00	0,00	22,00	90	ПРОМ	13,40
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338	14,25
	итого обед	980	37,24	30,26	138,29	992		92,85
	итого за четвертый день второй недели день	1 735	73	67,20	252,27	1924		183,44
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
-	Отклонение		-4,00	-11,80	-82,73	-426		

	Вторая неделя Пятый день (10)							
<i><u>Завтрак</u></i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,13
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246	64,68
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,53
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ	1,92
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ	1,28
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	12,31
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	8,00
	итого завтрак	660	26,40	26,04	80,99	640		101,85
<i><u>Обед</u></i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45	3,13
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	5,27	16,54	148	102	9,24
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246	64,68
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312	10,53
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342	5,85
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ	1,28
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ	1,92
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338	8,00
	итого обед	910	27,65	27,68	108,68	782		104,63
	итого за пятый день второй недели	1 570	54,05	53,72	189,67	1422		206,48

-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
-	Отклонение		-22,95	-25,28	-145,33	-928		
	Итого завтрак за все дни	6 730	264,60	284,05	993,71	7549		999,20
	Итого обед за все дни	9 505	277,51	308,02	1260,83	8718		1086,24
	Итого полдник за все дни	0	0,00	0,00	0,00	0		0,00
	Всего за 10 дней	16 235	542,88	592,07	2254,54	16267		2085,44
	Среднее значение за период	1 624	54,29	59,21	225,45	1 627	0	208,54
	Среднее значение за период завтрак	673	26,46	28,41	99,37	755	104	99,92
	Среднее значение за период обед	951	27,75	30,80	126,08	872	111	108,62
	Среднее значение за период полдник	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
-	Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
-	Отклонение		-22,71	-19,79	-109,55	-723,00		