

благополучия человека по Кчр

С.В.Бескакотов

" " 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ



**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 (1)							
Сыр российский (порциями)	15	15	10,27	3,48	4,43	0,00	54
Каша жидкая молочная из крупы пшениной с маслом и сахаром	182	220	17,13	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	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
Яйца вареные	209	40	9,08	5,08	4,60	0,28	63
Икра кабачковая	ПРОМ	20	1,70	0,20	1,40	1,36	19
Какао с молоком	382	200	9,98	4,08	3,54	17,58	119
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 за первый день первой недели		545	51,02	23,84	26,21	90,62	696
Первая неделя Второй день (2)							
Винегрет овощной с фасолью	68	75	11,30	1,29	5,35	4,12	70
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
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
Чай с лимоном	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
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 за второй день первой недели		560	66,56	21,90	27,02	96,39	717

Завтрак

Завтрак

Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
				белки	жиры	угле-воды	
Первая неделя Третий день (3)							
Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	80	37,62	9,95	11,05	12,59	189
Соус сметанный с томатом (50 гр.)	331	50	3,62	0,88	2,50	3,51	40
Макаронные изделия отварные с маслом	309	100	4,02	3,68	3,01	17,63	112
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
Чай с лимоном	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
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 за третий день первой недели		480	51,30	18,13	17,10	73,30	519
Первая неделя Четвертый день (4)							
Рыба минтай (филе), тушенная 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
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
Масло сливочное (порциями)	14	10	6,35	0,08	7,25	0,13	66
Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
Бананы	338	100	13,50	1,50	0,50	21,00	96
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 за четвертый день первой недели		650	98,13	27,60	22,61	92,51	684

Завтрак

Завтрак

Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
				белки	жиры	угле-воды	
Первая неделя Пятый день (5)	15	15	10,27	3,48	4,43	0,00	54
Сыр российский (порциями)	54-16к-2020	250	14,76	6,13	8,63	30,75	225
Каша молочная "Дружба"	14	10	6,35	0,08	7,25	0,13	66
Масло сливочное (порциями)	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
Чай с лимоном	338	100	8,00	0,40	0,40	9,80	47
Яблоки свежие	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0		625	45,42	13,71	21,25	80,25	570
итого за пятый день первой недели							
Вторая неделя Первый день (6)	67	75	9,30	1,04	7,52	4,91	92
Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	268	50	27,17	8,33	10,29	8,14	164
Котлеты (биточки, шницели) из говядины	203	150	7,20	3,82	4,05	21,32	137
Макаронные отварные с маслом	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
Чай с лимоном	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
0		525	49,71	16,81	22,40	73,94	571
итого за первый день второй недели							

Завтрак

Завтрак

Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
				белки	жиры	угле-воды	
Вторая неделя Второй день (7)	15	15	10,27	3,48	4,43	0,00	54
Сыр российский (порциями)	243	60	21,77	5,55	15,55	0,25	164
Сосиски отварные со сливочным маслом	171	160	14,22	8,85	9,55	39,86	280
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
Чай с сахаром	338	100	13,50	1,50	0,50	21,00	96
Бананы	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0
итого за второй день второй недели		585	64,20	22,94	30,57	100,48	770
Вторая неделя Третий день (8)	ПРОМ	35	3,68	0,28	0,04	0,21	5
Огурцы консервированные	291	150	28,40	12,71	7,85	26,80	229
Плов из курицы	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
Хлеб пшенично-ржаной нарезной	377	200	3,18	0,13	0,02	15,20	62
Чай с лимоном	338	100	8,00	0,40	0,40	9,80	47
Яблоки свежие	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 за третий день второй недели		535	46,12	17,01	8,83	76,38	459

Завтрак

Завтрак

	Наименование блюда	номер рецепта	выход блюда, г	цена	Пищевые вещества (мг)			Энергет. ценность, ккал
					белки	жиры	угле-воды	
	Вторая неделя Четвертый день (9)							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	60	5,58	0,79	1,95	3,88	36
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	279	60	28,28	7,46	8,29	9,44	142
	Соус сметанный с томатом (30 гр.)	331	30	2,17	0,53	1,50	2,11	24
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	302	150	10,97	8,60	6,09	38,64	244
	Хлеб пшеничный нарезной	ПРОМ	30	1,74	2,37	0,30	14,49	70
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	ПРОМ	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	4,26	0,66	0,09	32,01	133
	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 за четвёртый день второй недели		550	54,12	21,53	18,44	110,45	695
	Вторая неделя Пятый день (10)							
	Яйца вареные	209	40	9,08	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	20,45	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	20	1,12	1,12	0,22	9,88	46
	Чай с сахаром	376	200	1,58	0,07	0,02	15,00	60
	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 за пятый день второй недели		470	35,67	22,98	26,76	94,65	711
	Всего за 10 дней		5525	562,25	206,45	221,19	888,97	6 392
	Среднедневное		553	56,23	20,65	22,12	88,90	639

Завтрак

Завтрак