



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ  
 ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
 МБОУ " СОШ а. Сары - Тюз"**

Вводится 1 февраля 2024 г.  
 Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон: весенний

Наименование сборника рецептур: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

Прчем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецеп- туры	цена
			Белки	Жиры	Угле- воды			
	<b>Первая неделя Первый день (1)</b>							
	Бутерроды с сыром российский и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,28
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к	11,35
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
<i>Завтрак</i>	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	13,50
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	Итого завтрак		18,00	17,80	86,20	584	717	49,69
	Итого за 1-ый день первой недели		18,00	17,80	86,20	584	717	49,69

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
	<b>Первая неделя Второй день (2)</b>							
	Яйца вареные с икрой кабачковой	60	5,30	6,00	1,70	82	209	19,50
		200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к-2020	14,70
	Каша молочная "Дружба"	200	1,20	2,70	16,00	101	379	11,68
	Кофейный напиток с молоком	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Хлеб пшеничный нарезной	160	1,50	0,10	21,80	89	338	25,60
<i>Защитка</i>	Бананы	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого за 2-ой день первой недели		18,40	16,90	85,40	578	926	74,78
	<b>Первая неделя Третий день (3)</b>							
	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,28	
	Бутерброды с сыром российский и маслом	110	11,90	3,80	9,30	119	54-3р-2022	34,57
	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	150	2,90	4,30	23,00	142	310	9,53
	Картофель отварной	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
	Чай с сахаром	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
<i>Защитка</i>	Хлеб пшеничный нарезной	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		25,10	19,50	77,20	587	689	68,94
	итого за 3-ий день первой недели		25,10	19,50	77,20	587	689	68,94

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
	<b>Первая неделя Четвертый день (4)</b>							
	Буtterброды с сыром российский и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,28
	Тертель из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,10	9,00	10,30	155	279	38,92
	Каши Гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г	11,32
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
	Чай с сахаром	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
	Хлеб пшеничный нарезной	150	0,60	0,60	14,70	71	338	13,50
	Яблоки свежие	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	Итого завтрак		27,30	27,30	105,90	786	996	88,58
	Итого за 4-ый день первой недели		27,30	27,30	105,90	786	996	88,58
	<b>Первая неделя Пятый день (5)</b>							
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	291	53,21
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	4,50	26,50	168	309	6,54
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
	Чай с сахаром	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Хлеб пшеничный нарезной	150	1,20	0,50	17,30	80	ПРОМ	24,00
	Макаронные	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	Итого завтрак		22,50	19,30	92,30	641	979	88,63
	Итого за 5-ый день первой недели		22,50	19,30	92,30	641	979	88,63

Прим пшшш	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Угле- воды			
	<b>Вторая неделя Первый день (6)</b>							
	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3	21,28
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,10	10,70	32,40	251	181	17,19
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382	12,00
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	13,50
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	<b>итого завтрак</b>		<b>21,00</b>	<b>26,20</b>	<b>95,60</b>	<b>711</b>	<b>904</b>	<b>65,95</b>
	<b>итого за 1-ый день второй недели</b>			<b>26,20</b>	<b>95,60</b>	<b>711</b>	<b>904</b>	<b>65,95</b>
	<b>Вторая неделя Второй день (7)</b>							
	Макароны отварные с сыром	156	10,60	12,40	26,60	261	204	26,82
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382	12,00
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ	1,98
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338	25,60
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	<b>итого завтрак</b>		<b>19,40</b>	<b>17,40</b>	<b>79,10</b>	<b>551</b>	<b>924</b>	<b>66,40</b>
	<b>итого за 2-ой день второй недели</b>		<b>19,40</b>	<b>17,40</b>	<b>79,10</b>	<b>551</b>	<b>924</b>	<b>66,40</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
	<b>Вторая неделя Третий день (9)</b>							
	Оурды консервированные	60	0,50	0,10	0,40	8	ПРОМ	7,20
	Плов из курицы	200	17,00	10,50	35,70	305	291	43,63
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379	11,68
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
	Мандарины	150	1,20	0,50	17,30	80	ПРОМ	24,00
<i>Завтрак:</i>								
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		25,30	16,10	91,20	631	670	89,81
	<b>итого за 3-ий день второй недели</b>		<b>25,30</b>	<b>16,10</b>	<b>91,20</b>	<b>631</b>	<b>670</b>	<b>89,81</b>

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Угле-воды			
	<b>Вторая неделя Четвертый день (9)</b>							
	Гуляш из отварной говядины	100	13,40	14,10	3,30	164	246	70,54
	Картофель отварной	150	2,90	4,30	23,00	142	310	9,53
	Чай с лимонном	200	0,10	0,00	13,70	56	377	2,94
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
<i>Завтрак</i>	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338	13,50
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		22,40	21,30	76,50	570	1271	99,81
	<b>итого за 4-ый день второй недели</b>		<b>22,40</b>	<b>21,30</b>	<b>76,50</b>	<b>570</b>	<b>1271</b>	<b>99,81</b>
	<b>Вторая неделя Пятый день (10)</b>							
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294	53,21
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312	10,62
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376	1,58
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ	3,30
<i>Завтрак</i>	Яблоки свежие	150	1,40	0,30	12,20	65	ПРОМ	30,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
		0	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00
	итого завтрак		20,30	18,90	83,70	600	982	98,71
	<b>итого за 5-ый день второй недели</b>		<b>20,30</b>	<b>18,90</b>	<b>83,70</b>	<b>600</b>	<b>982</b>	<b>98,71</b>
	Итого за все дни завтрак		219,70	200,70	873,10	6239	9058	791,30
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>219,70</b>	<b>200,70</b>	<b>873,10</b>	<b>6239</b>	<b>9058</b>	<b>791,30</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>21,97</b>	<b>20,07</b>	<b>87,31</b>	<b>624</b>	<b>906</b>	<b>79,13</b>