



Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом от 28.02.2023 N _____

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ**

Вводится 1 марта 2023 г.
Возрастная группа 7-11 лет
Сезон: весенний

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.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя Первый день (1)							
<i>Завтрак</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			21,44	24,21	81,87	653	
<i>Обед</i>	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			27,12	22,05	117,19	810	
итого за 1-ый день первой недели			48,56	46,26	199,06	1463	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя Второй день (2)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			20,56	26,14	79,19	645	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Суп крестьянский с рисом	250	1,48	4,92	6,09	76	98
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			20,71	28,29	98,06	733	
итого полдник			0,00	0,00	0,00	0	
итого за 2-ой день первой недели			41,27	54,43	177,25	1378	
Первая неделя Третий день (3)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			18,92	15,07	108,20	649	
<i>Обед</i>	Огурцы, помидоры в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7	71
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			20,89	18,61	131,86	793	
итого за 3-ий день первой недели			39,81	33,68	240,06	1442	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя Четвертый день (4)							
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			29,77	24,14	102,88	754	
<i>Обед</i>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151	354
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			33,09	25,36	147,89	984	
итого за 4-ый день первой недели			62,86	49,50	250,77	1738	
Первая неделя Пятый день (5)							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			17,89	22,40	83,12	615	
<i>Обед</i>	Салат из овощей	60	1,56	4,43	1,94	54	43
	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	99	0
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208	292
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	200	305
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ
	итого обед			26,93	27,56	130,95	889
итого за 5-ый день первой недели			44,82	49,96	214,07	1504	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя Первый день (6)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			22,59	28,11	106,04	776	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			24,38	33,09	132,80	940	
итого за 1-ый день второй недели			46,97	61,20	238,84	1716	
Вторая неделя Второй день (7)							
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр российский (порциями)	20	4,64	5,90	2,00	72	15
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Йогурт порционный	110	2,97	2,86	16,50	78	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			34,28	33,77	139,37	972	
<i>Обед</i>	Огурцы, помидоры в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7	71
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Мясо тушеное с соусом	100	15,20	17,38	2,56	225	256
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			27,73	29,07	127,55	895	
итого за 2-ой день второй недели			62,01	62,84	266,92	1867	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя Третий день (8)							
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак			22,74	28,81	109,86	793
<i>Обед</i>	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	99
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	229	291
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Бананы	160	2,40	0,80	33,60	154	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			21,73	15,36	122,09	731	
итого за 3-ий день второй недели			44,47	44,17	231,95	1524	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя Четвертый день (9)							
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			23,43	30,40	68,21	643	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Гуляш с соусом томатным	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Сок натуральный (виноградный, яблочный и др. в пакетах)	200	0,00	0,00	22,00	90	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			28,53	35,40	93,65	823	
итого за 4-ый день второй недели			51,96	65,80	161,86	1466	
Вторая неделя Пятый день (10)							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			30,96	23,62	102,74	756	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			36,17	28,78	134,32	961	
итого за 5-ый день второй недели			67,13	52,40	237,06	1717	
Итого за все дни завтрак			242,58	256,67	981,48	7256	
Итого за все дни обед			267,28	263,57	1 236,36	8559	
Всего за 10 дней			509,86	520,24	2 217,84	15815	
Среднее значение за период			72,84	74,32	316,83	2259	