



Приложение  
УТВЕРЖДЕНО

Директор:

Т.Д.Айбазов

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

Вводится 1 ноября 2023 г.  
Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон: осенний

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	Угле-воды		
<b>Первая неделя Первый день (1)</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
<b>итого завтрак</b>			<b>15,84</b>	<b>19,65</b>	<b>74,93</b>	<b>542</b>	
<i>Обед</i>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	119	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	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
<b>итого обед</b>			<b>26,71</b>	<b>24,70</b>	<b>113,32</b>	<b>812</b>	
<b>итого за 1-ый день первой недели</b>			<b>42,55</b>	<b>44,35</b>	<b>188,25</b>	<b>1354</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Первая неделя Второй день (2)</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к-2020
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	40	0,40	2,80	2,80	38	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
<b>итого завтрак</b>			<b>16,83</b>	<b>17,88</b>	<b>83,63</b>	<b>584</b>	
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,66	3,67	2,74	47	23
	Суп картофельный с чечевицей	200	4,39	4,22	13,23	119	102
	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	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	65	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
<b>итого обед</b>			<b>24,66</b>	<b>26,46</b>	<b>115,12</b>	<b>820</b>	
<b>итого полдник</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>итого за 2-ой день первой недели</b>			<b>41,49</b>	<b>44,34</b>	<b>198,75</b>	<b>1404</b>	
<b>Первая неделя Третий день (3)</b>							
<i>Завтрак</i>	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,93	3,84	9,27	119	54-3р-2022
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
<b>итого завтрак</b>			<b>18,54</b>	<b>16,33</b>	<b>74,11</b>	<b>523</b>	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Свекольник со сметаной и яйцом томатным (2 вариант)	110	11,93	3,84	9,27	119	54-3р-2022
	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	50	5,35	2,25	21,75	137	ПРОМ
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
<b>итого обед</b>			<b>25,16</b>	<b>23,77</b>	<b>109,95</b>	<b>769</b>	
<b>итого за 3-ий день первой недели</b>			<b>43,70</b>	<b>40,10</b>	<b>184,06</b>	<b>1292</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Первая неделя Четвертый день (4)</b>							
<i>Завтрак</i>	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,14	9,04	10,30	155	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			18,76	15,96	75,85	520	
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,65	2,19	42	24
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,14	9,04	10,30	155	279
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			23,38	24,23	117,00	805	
<b>итого за 4-ый день первой недели</b>			<b>42,14</b>	<b>40,19</b>	<b>192,85</b>	<b>1325</b>	
<b>Первая неделя Пятый день (5)</b>							
<i>Завтрак</i>	сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			18,57	17,58	78,46	546	
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	60	0,65	3,65	2,06	44	23
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91	97
	маслом	55	9,61	12,64	10,07	192	294
	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	40	4,28	1,80	17,40	110	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	10	0,75	0,20	5,20	25	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
итого обед			23,24	25,63	112,36	792	
<b>итого за 5-ый день первой недели</b>			<b>41,81</b>	<b>43,21</b>	<b>190,82</b>	<b>1338</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Вторая неделя Первый день (6)</b>							
<i>Завтрак</i>	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15
	маслом	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			17,27	19,59	78,71	564	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	56	52
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	95	103
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208	292
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	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
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			24,18	24,07	115,96	795	
итого за 1-ый день второй недели			41,45	43,66	194,67	1359	
<b>Вторая неделя Второй день (7)</b>							
<i>Завтрак</i>	Макаронные отварные с сыром	156	10,56	12,42	26,61	261	204
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			18,45	17,91	71,94	533	
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,65	2,19	42	24
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины с томатным соусом	80	8,38	10,02	9,15	162	268
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			24,37	25,54	114,19	796	
итого за 2-ой день второй недели			42,82	43,45	186,13	1329	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Вторая неделя Третий день (8)</b>							
<i>Завтрак</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	0,36	8	ПРОМ
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	229	291
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	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
<b>итого завтрак</b>			<b>19,15</b>	<b>19,29</b>	<b>78,09</b>	<b>575</b>	
<i>Обед</i>	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9	ПРОМ
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76	99
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
	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
<b>итого обед</b>			<b>25,89</b>	<b>24,09</b>	<b>101,34</b>	<b>734</b>	
<b>итого за 3-ий день второй недели</b>			<b>45,04</b>	<b>43,38</b>	<b>179,43</b>	<b>1309</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Вторая неделя Четвертый день (9)</b>							
<i>Завтрак</i>	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	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			19,19	19,62	70,27	508	
<i>Обед</i>	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9	ПРОМ
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	69	101
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Бананы	100	0,90	0,06	13,08	53	338
0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
итого обед			25,62	24,99	106,66	757	
<b>итого за 4-ый день второй недели</b>			<b>44,81</b>	<b>44,61</b>	<b>176,93</b>	<b>1265</b>	
<b>Вторая неделя Пятый день (10)</b>							
<i>Завтрак</i>	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 пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	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
	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			17,06	17,28	77,37	538	
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Суп картофельный с чечевицей	200	4,39	4,22	13,23	119	102
	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
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			23,52	24,59	114,76	789	
<b>итого за 5-ый день второй недели</b>			<b>40,58</b>	<b>41,87</b>	<b>192,13</b>	<b>1327</b>	
Итого за все дни завтрак			179,66	181,09	763,36	5433	
Итого за все дни обед			246,73	248,07	1 120,66	7869	
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>426,39</b>	<b>429,16</b>	<b>1 884,02</b>	<b>13302</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>60,91</b>	<b>61,31</b>	<b>269,15</b>	<b>1900</b>	