



Приложение
УТВЕРЖДЕНО
 приказом от 2024 N 109

Директор *Ирина А. Кудрявцева*

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

Вводится 1 февраля 2024 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	Угле-воды		
Первая неделя Первый день (1)							
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	54-20к
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0,00	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			18,00	17,80	86,20	584	
<i>Обед</i>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,80	3,80	14,20	99	39
	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,20	13,20	119	102
	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	0,00	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 обед			33,50	29,40	125,80	929	
итого за 1-ый день первой недели			51,50	47,20	212,00	1513	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Первая неделя Второй день (2)							
<i>Завтрак</i>	Яйца вареные с икрой кабачковой	60	5,30	6,00	1,70	82	209
	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	5,80	24,10	169	54-16к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			18,40	16,90	85,40	578	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,80	2,00	3,90	36	45
	Суп картофельный с чечевицей	200	4,40	4,20	13,20	119	102
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	27,90	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			26,50	25,00	136,40	883	
итого полдник			0,00	0,00	0,00	0	
итого за 2-ой день первой недели			44,90	41,90	221,80	1461	
Первая неделя Третий день (3)							
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом томатным (2 вариант)	60	7,00	10,00	17,80	188	3
	Картофель отварной	110	11,90	3,80	9,30	119	54-3р-2022
	Чай с сахаром	150	2,90	4,30	23,00	142	310
	Хлеб пшеничный нарезной	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	0	30	3,20	1,40	13,10	82	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			25,10	19,50	77,20	587	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,00	7,50	4,90	92	67
	Свекольник со сметаной и яйцом томатным (2 вариант)	250	2,30	5,40	11,00	99	0
	Пюре картофельное	110	11,90	3,80	9,30	119	54-3р-2022
	Компот из яблок	150	3,10	4,30	23,00	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	200	0,20	0,20	27,90	115	342
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	0	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			24,70	23,40	110,00	749	
итого за 3-ий день первой недели			49,80	42,90	187,20	1336	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Первая неделя Четвертый день (4)							
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,10	9,00	10,30	155	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	234	54-4г
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	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
итого завтрак			27,30	27,30	105,90	786	
<i>Обед</i>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,80	3,80	14,20	99	39
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,40	3,90	8,80	83	82
	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,10	9,00	10,30	155	279
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,10	38,60	244	302
	Кисель из яблок сушеных	200	0,20	0,00	32,80	151	354
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
итого обед			26,90	25,60	153,30	985	
итого за 4-ый день первой недели			54,20	52,90	259,20	1771	
Первая неделя Пятый день (5)							
<i>Завтрак</i>	сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	4,50	26,50	168	309
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Мандарины	150	1,20	0,50	17,30	80	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
итого завтрак			22,50	19,30	92,30	641	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,80	2,00	3,90	36	45
	Суп картофельный	200	1,90	2,30	13,50	91	97
	маслом	55	9,60	12,60	10,10	192	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	4,50	26,50	168	309
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	27,90	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
итого обед			24,80	24,40	130,50	855	
итого за 5-ый день первой недели			47,30	43,70	222,80	1496	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Вторая неделя Первый день (6)							
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,00	10,00	17,80	188	3
	маслом	210	6,10	10,70	32,40	251	181
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			21,00	26,20	95,60	711	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	60	0,80	3,60	5,00	56	52
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,20	2,30	14,00	95	103
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	13,10	11,60	12,90	208	292
	Картофель отварной	150	2,90	4,30	23,00	142	310
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	27,90	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			26,00	24,80	131,40	869	
итого за 1-ый день второй недели			47,00	51,00	227,00	1580	
Вторая неделя Второй день (7)							
<i>Завтрак</i>	Макаронные отварные с сыром	156	10,60	12,40	26,60	261	204
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	119	382
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			19,40	17,40	79,10	551	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,80	2,00	3,90	36	45
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,40	3,90	8,80	83	82
	Котлеты (биточки, шницели) из говядины с томатным соусом	80	8,40	10,00	9,20	162	268
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,10	38,60	244	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	Бананы	160	1,50	0,10	21,80	89	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			27,60	24,40	148,20	929	
итого за 2-ой день второй недели			47,00	41,80	227,30	1480	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Вторая неделя Третий день (8)							
<i>Завтрак</i>	Огурцы консервированные	60	0,50	0,10	0,40	8	ПРОМ
	Плов из курицы	200	17,00	10,50	35,70	305	291
	Кофейный напиток с молоком	200	1,20	2,70	16,00	101	379
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Мандарины	150	1,20	0,50	17,30	80	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
итого завтрак			25,30	16,10	91,20	631	
<i>Обед</i>	Огурцы консервированные	60	0,50	0,10	0,40	8	ПРОМ
	Суп из овощей	200	1,30	4,00	7,30	76	99
	Птица тушенная в соусе	120	15,90	13,00	3,50	194	290
	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210	304
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	27,90	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	Мандарины	150	1,20	0,50	17,30	80	ПРОМ
0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
итого обед			29,00	25,40	127,00	865	
итого за 3-ий день второй недели			54,30	41,50	218,20	1496	
Вторая неделя Четвертый день (9)							
<i>Завтрак</i>	Гуляш из отварной говядины	100	13,40	14,10	3,30	164	246
	Картофель отварной	150	2,90	4,30	23,00	142	310
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	13,70	56	377
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	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
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого завтрак			22,40	21,30	76,50	570	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,30	5,40	4,10	70	68
	Суп картофельный с рисом	200	1,60	2,20	9,70	69	101
	Гуляш с соусом томатным	100	14,60	16,80	2,90	221	260
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
0	0	0,00	0,00	0,00	0	0	
итого обед			28,10	31,60	120,30	888	
итого за 4-ый день второй недели			50,50	52,90	196,80	1458	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Вторая неделя Пятый день (10)							
<i>Завтрак</i>	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	56	376
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,40	2,30	21,80	137	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	1,40	0,30	12,20	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			20,30	18,90	83,70	600	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,80	2,00	3,90	36	45
	Суп картофельный с чечевицей	200	4,40	4,20	13,20	119	102
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,30	12,00	12,70	200	294
	Пюре картофельное	150	3,10	4,30	23,00	142	312
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	27,90	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,20	1,40	13,10	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,00	0,80	20,80	100	ПРОМ
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	71	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
итого обед			25,60	25,50	129,30	865	
итого за 5-ый день второй недели			45,90	44,40	213,00	1465	
Итого за все дни завтрак			219,70	200,70	873,10	6239	
Итого за все дни обед			272,70	259,50	1 312,20	8817	
Всего за 10 дней			492,40	460,20	2 185,30	15056	
Среднее значение за период			70,34	65,74	312,19	2151	