



Приложение
УТВЕРЖДЕНО

приказом от 31.01. 2024 N 33

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «СОШ № 5 г. Усть-Джегуты»

ОКПО 56127652

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.)

Прем пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Первая неделя. Первый день (1)							
	закуска	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,0	10,0	17,8	188	3	21,28
	гор. блюдо	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187	54-20к	11,35
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	56	376	1,58
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
Завтрак	фрукты	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338	13,50
		итого завтрак	640	18,00	17,80	86,20	584		49,69
		рекоммендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
		отклонение от нормы	1,28	1,17	1,13	1,29	1,24		
	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,8	14,2	99	39	7,49
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	119	102	6,06
	2 блюдо	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	396	244	95,43
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	349	4,16
Обед	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
		итого обед	730	33,50	29,40	125,80	929		117,76
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	1,04	1,45	1,24	1,25	1,32		
		итого за первый день первой недели	1 370	51,50	47,20	212,00	1 513		167,45

Принем пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Первая неделя Второй день (2)							
	закуска	Дайца варенье с икрой кабахочовой	60	5,3	6,0	1,7	82	209	19,50
	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	5,0	5,8	24,1	169	54-16к-2020	14,70
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,2	2,7	16,0	101	379	11,68
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,4	2,3	21,8	137	ПРОМ	3,30
Завтрак	фрукты	Бананы	160	1,5	0,1	21,8	89	338	25,60
		итого-завтрак	670	18,40	16,90	85,40	578		74,78
		рекомендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
		отклонение %	1,34	-1,19	1,07	1,27	1,23		
	закуска	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,8	2,0	3,9	36	45	3,30
	1 блюдо	Суп картофельный с чечевичей	200	4,4	4,2	13,2	119	102	7,59
	2 блюдо	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,3	12,0	12,7	200	294	53,21
	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	23,0	142	312	10,62
Обед	напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	342	5,94
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
	фрукты	Бананы	160	1,5	0,1	21,8	89	338	25,60
		итого обед	950	26,50	25,00	136,40	883		110,88
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	1,36	1,15	1,05	1,36	1,25		
		итого за второй день первой недели	1 620	44,90	41,90	221,80	1 461		185,66
		рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
		отклонение		-32,10	-37,10	-113,20	-889		

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Первая неделя Третий день (3)							
	закуска	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,0	10,0	17,8	188	3	21,28
	гор. блюдо	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,9	3,8	9,3	119	54-3р-2022	34,57
	гарнир	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	310	9,53
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	56	376	1,58
Завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
		итого завтрак	550	25,10	19,50	77,20	587		68,94
		рекомендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
			1,10	1,63	1,23	1,15	1,25		
	закуска	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,0	7,5	4,9	92	67	10,09
	1 блюдо	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,3	5,4	11,0	99	0	11,22
	2 блюдо	Котлета рыбная (минтай) с соусом томатным (2 вариант)	110	11,9	3,8	9,3	119	54-3р-2022	34,57
Обед	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	23,0	142	312	10,62
	напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	342	5,94
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
		итого обед	855	24,70	23,40	110,00	749		77,06
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение, %	1,22	1,07	0,99	1,09	1,06		
		итого за третий день первой недели	1 405	49,80	42,90	187,20	1336		146,00
		Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
		Отклонение		-27,20	-36,10	-147,80	-1 014		

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Первая неделя Четвертый день (4)							
	завулка	Бутерброды с сыром российским и маслом	60	7,0	10,0	17,8	188	3	21,28
	гор. блюдо	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,1	9,0	10,3	155	279	38,92
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	234	54-4г	11,32
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	56	376	1,58
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
Завтрак	фрукты	Яблоко свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338	13,50
		итого завтрак	710	27,30	27,30	105,90	786		88,58
		рекомендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
		отклонение %	1,42	1,77	1,73	1,58	1,67		
	завулка	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,8	14,2	99	39	7,49
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,4	3,9	8,8	83	82	8,03
	2 блюдо	Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом со сметанным соусом и томатом	120	8,1	9,0	10,3	155	279	38,92
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,6	6,1	38,6	244	302	10,21
Обед	напиток	Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,0	32,8	151	354	4,31
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
	фрукты	Яблоко свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338	13,50
		итого обед	950	26,90	25,60	153,30	985	1 394	87,08
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	1,36	1,16	1,08	1,53	1,40		
		итого за четвертый день первой недели	1 660	54	52,90	259,20	1771		175,66
		рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
		отклонение		-23,00	-26,10	-75,80	-579		

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Первая неделя Пятый день (5)							
	гор. блюдо	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,3	12,0	12,7	200	294	53,21
	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,5	168	309	6,54
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	56	376	1,58
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,4	2,3	21,8	137	ПРОМ	3,30
Завтрак	фрукты	Мандарины	150	1,2	0,5	17,3	80	ПРОМ	24,00
		итого завтрак	660	22,50	19,30	92,30	641		88,63
		рекомендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
		отклонение %	1,32	1,46	1,22	1,38	1,36		
	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2,0	3,9	36	45	3,30
	1 блюдо	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91	97	6,12
	2 блюдо	Котлеты рубленые из мяса птицы с маслом	55	9,6	12,6	10,1	192	294	27,17
	гарнир	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,5	168	309	6,54
Обед	напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	342	5,94
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
	фрукты	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338	13,50
		итого обед	885	24,80	24,40	130,50	855		67,19
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	1,26	1,07	1,03	1,30	1,21		
		итого за пять дней первой недели	1 545	47	43,70	222,80	1496		155,82
		рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		2350,00
		отклонение		-30,00	-35,30	-112,20	-854		782,00

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Второй обед 2-й день (7)							
	гор. блюдо	Макаронны отварные с сыром	156	10,6	12,4	26,6	261	204	26,82
	гор. напиток	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382	12,00
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	фрукты	Бананы	160	1,5	0,1	21,8	89	338	25,60
		итого завтрак	546	19,40	17,40	79,10	531		66,40
		рекомендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
		отклонение %	1,09	1,26	1,10	1,18	1,17		
	закуска	Салат из Белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2,0	3,9	36	45	3,30
	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	1,4	3,9	8,8	83	82	8,03
	2 блюдо	Котлеты (биточки, пинцены) из говядины с томатным соусом	80	8,4	10,0	9,2	162	268	35,11
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,6	6,1	38,6	244	302	10,21
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	349	4,16
		Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
		Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
		Бананы	160	1,5	0,1	21,8	89	338	25,60
		итого обед	920	27,60	24,40	148,20	929		91,03
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	1,31	1,19	1,03	1,47	1,32		
		итого за второй день 2-й недели	1 466	47,00	41,80	227,30	1 480		157,43
		рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
		Отклонение		-30,00	-37,20	-107,70	-870		

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Вторая неделя Третий день (8)							
	закуска	Огурцы консервированные	60	0,5	0,1	0,4	8	ПРОМ	7,20
	гор.блюдо	Плов из курицы	200	17,0	10,5	35,7	305	291	43,63
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,2	2,7	16,0	101	379	11,68
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,4	2,3	21,8	137	ПРОМ	3,30
<u>Завтрак</u>	фрукты	Мандарины	150	1,2	0,5	17,3	80	ПРОМ	24,00
		итого завтрак	660	25,30	16,10	91,20	631		89,81
		рекомендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
		отклонение %	1,32	1,64	1,02	1,36	1,34		
	закуска	Огурцы консервированные	60	0,5	0,1	0,4	8	ПРОМ	7,20
	1 блюдо	Суп из овощей	200	1,3	4,0	7,3	76	99	6,41
	2 блюдо	Птица тушенная в соусе	120	15,9	13,0	3,5	194	290	46,79
	гарнир	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	304	11,88
<u>Обед</u>	напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	342	5,94
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
	фрукты	Мандарины	150	1,2	0,5	17,3	80	ПРОМ	24,00
		итого обед	950	29,00	25,40	127,00	865		106,84
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	1,36	1,26	1,07	1,26	1,23		
		итого за третий день второй недели	1 610	54,30	41,50	218,20	1 496		196,65
		рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2 350		
		Отклонение		-22,70	-37,50	-116,80	-854		

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Вторая неделя четвертый день (9)							
	гор. блюдо	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164	246	70,54
	гарнир	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	310	9,53
	гор. напиток	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,7	56	377	2,94
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,4	2,3	21,8	137	ПРОМ	3,30
Завтрак	фрукты	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338	13,50
		итого завтрак	650	22,40	21,30	76,50	570		99,81
		рекомендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
		отклонение %	1,30	1,45	1,35	1,14	1,21		
	закуска	Винегрет овощной с фасолью	75	1,3	5,4	4,1	70	68	13,25
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,2	9,7	69	101	5,50
	2 блюдо	Гуляш с соусом томатным	100	14,6	16,8	2,9	221	260	73,05
	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	23,0	142	312	10,62
Обед	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	349	4,16
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
	фрукты	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338	13,50
		итого обед	945	28,10	31,60	120,30	888		124,70
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	1,35	1,22	1,33	1,20	1,26		
		итого за четвертый день второй недели день	1595	51	52,90	196,80	1458		224,51
		рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
		отклонение		-26,00	-26,10	-138,20	-892		

Прием пищи	Раздел	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Вторая неделя: Пятый день (10)							
	гор. блюдо	Котлеты рубленные из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,3	12,0	12,7	200	294	53,21
	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	23,0	142	312	10,62
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	56	376	1,58
	хлеб	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,4	2,3	21,8	137	ПРОМ	3,30
Завтрак	фрукты	Яблоки свежие	150	1,4	0,3	12,2	65	ПРОМ	30,00
		итого завтрак	660	20,30	18,90	83,70	600		98,71
		рекомендуемая норма	500	15,40	15,80	67,00	470		
		отклонение %	1,32	1,32	1,20	1,25	1,28		
	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2,0	3,9	36	45	3,30
	1 блюдо	Суп картофельный с чечевичей	200	4,4	4,2	13,2	119	102	7,59
	2 блюдо	Котлеты рубленные из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,3	12,0	12,7	200	294	53,21
Обед	гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	4,3	23,0	142	312	10,62
	напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	342	5,94
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,2	1,4	13,1	82	ПРОМ	1,98
	хлеб черн.	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	40	3,0	0,8	20,8	100	ПРОМ	2,64
	фрукты	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	338	13,50
		итого обед	940	25,60	25,50	129,30	865		98,78
		норма	700	23,10	23,70	100,50	705		
		отклонение	1,34	1,11	1,08	1,29	1,23		
		итого за пятый день второй недели	1 600	45,90	44,40	213,00	1 465		197,49
		Рекомендуемая норма суточная		77,00	79,00	335,00	2350		
		Отклонение		-31,10	-34,60	-122,00	-885		
		Итого завтрак за все дни	6 396	219,70	200,70	873,10	6239		791,30
		Итого обед за все дни	9 105	272,70	259,50	1312,20	8817		962,53
		Итого полдник за все дни	0	0,00	0,00	0,00	0		0,00