



**Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом от 30.11.2022 N 825/1**

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ "Гимназия №4 г.Усть-Дзегуты"**

Вводится 1 декабря 2022 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 рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Первая неделя Первый день (1)						
<u>Завтрак</u>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	229	291
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,35	2,25	21,75	137	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	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
	итого завтрак		18,49	17,41	62,84	493	
	итого за 1-ый день первой недели		18,49	17,41	62,84	493	
	Первая неделя Второй день (2)						
<u>Завтрак</u>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	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
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		17,11	20,74	74,31	555	
	итого за 2-ой день первой недели		17,11	20,74	74,31	555	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Первая неделя Третий день (3)						
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
	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
	итого завтрак		10,25	6,52	55,36	338	
	итого за 3-ий день первой недели		10,25	6,52	55,36	338	
	Первая неделя Четвертый день (4)						
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105	229
	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
	итого завтрак		17,59	11,04	64,21	435	
	итого за 4-ый день первой недели		17,59	11,04	64,21	435	
	Первая неделя Пятый день (5)						
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16к-2020
	Хлеб пшеничный нарезной	50	5,35	2,25	21,75	137	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		11,80	15,90	66,95	464	
	итого за 5-ый день первой недели		11,80	15,90	66,95	464	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Первый день (6)						
<u>Завтрак</u>	Запеканка манная с молоком сгущенным	220	8,05	7,10	59,29	334	185
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	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		11,38	8,47	86,03	472	
	итого за 1-ый день второй недели		11,38	8,47	86,03	472	
	Вторая неделя Второй день (7)						
<u>Завтрак</u>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-16К-2020
	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		11,16	15,40	68,65	459	
	итого за 2-ой день второй недели		11,16	15,40	68,65	459	
	Вторая неделя Третий день (8)						
<u>Завтрак</u>	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
	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
	итого завтрак		14,96	21,31	73,94	548	
	итого за 3-ий день второй недели		14,96	21,31	73,94	548	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Четвертый день (9)						
<i>Завтрак</i>	Птица тушенная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	150	3,60	4,33	37,53	204	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 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
	итого завтрак		24,32	19,11	78,41	586	
	итого за 4-ый день второй недели		24,32	19,11	78,41	586	
	Вторая неделя Пятый день (10)						
<i>Завтрак</i>	Капуста тушенная	100	2,07	3,24	9,43	75	321
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310
	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		9,71	9,33	69,84	405	
	итого за 5-ый день второй недели		9,71	9,33	69,84	405	
	Итого за все дни завтрак		146,77	145,23	700,54	4755	
	Всего за 10 дней		146,77	145,23	700,54	4755	
	Среднее значение за период		14,68	14,52	70,05	476	