

Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №10
им. Н.И. Куликова
Е.А. Лапшова



Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов и полдников Курганинский район

Учащихся 1-4 классов

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	МР.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,18	0,72	11,64	84,6	338
Итого		580	21,76	35,08	42,77	604,85	
обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Соус сменный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	МР.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	МР.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		860	32,94	28,70	108,05	839,15	
полдник	Макаронник с соусом молочным	150	5,04	8,74	30,33	221,1	207
	Кисломолочный напиток (ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
Итого		390	12,94	14,40	49,41	380,18	
итого за день		1830	67,64	78,18	200,23	1824,18	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 2							
завтрак	Птица запеченная	100	19,216	17,875	0,489	238,39	568
	Ризотто	150	3,23	11,035	30,9	235,06	381
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	338
Итого		650	25,686	29,79	79,069	689,73	

обед	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	"Ёжики" мясные	100	13,18	15,3	13,64	232,31	527
	Гратен	150	5,23	11,31	19,68	200,63	289
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		820	27,87	35,26	116,31	842,18	
полдник	Кисель молочный	200	5,81	5	18,15	155,06	361
	Запеканка рисовая с яблоками	180	6,3	6,79	51,69	294	187
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		400	13,63	11,95	79,68	495,94	
итого за день		1870	67,19	77,00	275,06	2027,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	90	13,09	15,11	2,609	198,9	260
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,54	145,5	303
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		660	25,79	26,08	62,189	591,28	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Чахохбили	100	17,914	15,765	3,89	223,49	600
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		840	35,02	27,00	112,83	833,25	
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	150	18,178	10,95	31,726	297,29	222
	Кисломолочный напиток (ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		390	26,08	16,61	50,81	456,37	
итого за день		1890	86,89	69,69	225,83	1880,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,9	5,44	3,81	146,08	229
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338

Итого		760	28,48	16,77	80,27	604,26	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Оладьи из печени с морковью	120	20,84	15,81	18,59	281,85	484
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	МР.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		800	34,87	41,70	115,18	931,67	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	150	2,23	2,68	4,61	53,4	121
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,68	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
Итого		370	7,83	6,38	22,05	178,96	
итого за день		1930	71	65	217	1715	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 5							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	36,84	26,46	48,1	578,4	223
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,1	0,4	9,8	47	338
Итого		540	39,14	27,3	78,52	720,8	
обед	Овощи квашенные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	МР.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	МР.2.4.0260-21
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1,3	7,65	15,63	135,5	т-10
Итого		785	34,41	36,74	101,41	824,29	
полдник	Суп молочный с крупой	150	2,23	2,68	4,61	53,4	121
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,1	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
Итого		370	5,27	4,19	30,35	181,38	
итого за день		1695	79	68	210	1726	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2							
День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
	Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным)	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	МР.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		650	16,52	20,12	84,62	590,03	

обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Свекла, тушенная в соусе	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	МР.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	МР.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		730	27,04	34,74	101,70	837,44	
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	150	18,178	10,95	31,726	297,29	222
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
		370	24,56	16,45	40,53	407,29	
итого за день		1750	68	71	227	1835	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Фрикадельки "Наполи"	100	16,53	17,39	15,456	272,177	549
	Вок рис с овощами	150	4,23	9,39	39,63	259,92	325
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	МР.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	МР.2.4.0260-21
Итого		500	24,83	27,39	86,83	680,62	
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,63	0,1	5,11	23,94	59
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Печень запеченная	90	21,24	6,3	3,6	195,4	254
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	МР.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	МР.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		830	36,19	21,28	118,8	824,28	
полдник	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
Итого		370	16,45	24,98	32,83	421,33	
итого за день		1700	77	74	238	1926	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Митбол с томатным соусом	100	10,335	10,633	11,85	179,16	543
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,68	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	МР.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	МР.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,18	0,72	11,64	84,6	338
Итого		650	22,195	19,6	77,09	599,32	
	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108

обед	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	МР.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	МР.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		840	31,78	24,83	113,75	823,52	
полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Масло сливочное 72% порциями	10	0,08	7,25	0,135	66	14
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
		290	13,06	17,51	19,06	285,88	
итого за день		1780	67	62	210	1709	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Паста "Болоньезе"	200	16,249	12,771	35,558	282,26	404
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	39,4	160	359
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	МР.2.4.0260-21
Итого		500	20,539	18,631	96,098	594,7	
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	МР.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	МР.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		950	33,46	26,67	136,41	839,40	
полдник	Гратен	200	6,97	15,08	26,24	267,5	289
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	МР.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		420	8,89	15,36	46,14	357,10	
итого за день		1870	63	61	279	1791	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Голубцы с соусом	250	17,88	29,51	26,09	418,1	525
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	МР.2.4.0260-21

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	22,48	29,99	67,73	607,38	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Хлебцы рыбные	95	13,13	7,55	7,05	148,48	238
	Картофель, тушеный с луком	150	3,14	5,31	21,11	147,53	145
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,78	4,59	9,37	81,3	т-10
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
Итого		850	33,17	26,68	118,82	857,91	
полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	13,83	14,756	18,896	261,55	284
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		390	21,73	20,42	37,54	418,43	
итого за день		1740	77	77	224	1884	
	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 10 дней	18055,0	724,6	702,6	2306,8	18318,9		
итого среднее за 1 день	1805,50	72,46	70,26	230,68	1831,89		
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% +обед 35% +полдник 15%= 75%	1500	57,75	59,25	251,25	1762,50		