



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		
Неделя1 День1							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Омлет натуральный	150	13,93	14,82	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	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого		580	22,18	24,96	45,83	590,75	
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 сметанный 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	
Итого		0	0,00	0,00	0,00	0,00	
итого за день		1440	55,12	53,66	153,88	1429,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
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	84,6	338
Итого		650	25,686	29,79	79,069	689,73	
	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52

обед	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	МР.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	МР.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	
итого за день		1470	53,56	65,05	195,38	1531,91	
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	МР.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
	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	МР.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	МР.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		860	33,88	25,34	120,72	845,78	
итого за день		1520	59,67	51,42	182,91	1437,06	
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	МР.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	МР.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	
	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

обед	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	М.Р.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	
итого за день		1560	63	58	195	1536	
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	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого		540	39,44	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	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.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	
итого за день		1325	74	64	180	1545	
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 с рисовой крупой	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	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	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		655	17,68	21,6	84,62	608,03	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Биточки	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140

	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		840	31,78	24,83	113,75	823,52	
итого за день		1500	54	44	195	1413	
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
	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,93	34,11	334,4	204
	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	17,82	21,79	94,65	646,84	
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	
итого за день		1450	51	48	231	1486	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	1,9	264	264
	Картофель, тушенный с луком	150	3,14	5,31	21,11	147,53	145
	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	МР.2.4.0260-21
Итого		500	23,01	27,89	64,65	600,81	
	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

обед	Овощи соте	150	2,52	6,795	9,2	107,81	318
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	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		870	34,07	28,33	116,75	865,07	
итого за день		1370	57	56	181	1466	
	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 10 дней	14350,0	578,5	545,5	1891,2	14789,8		
итого среднее за 1 день	1435,00	57,85	54,55	189,12	1478,98		
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		