

Утверждаю:
Директор МАУ ЦСЭ Т.Н. Иванова



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



Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов и полдников Курганский район

Учащихся 5-11 классов

осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	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	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого	550	680	25,04	38,9	61,87	703,79	587,5
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого	800	1105	46,82	38,01	142,28	1118,26	
полдник	Макаронник с соусом молочным	200	6,72	11,65	40,44	294,8	207
	Кисломолочный напиток(ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого	350	450	15,38	17,39	64,44	477,32	
итого за день		2235	87,24	94,3	268,59	2299,37	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Птица запеченная	120	23,06	21,45	0,59	286,07	568
	Ризотто	180	3,88	13,24	37,08	282,07	381
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого	680	30,82	35,53	87,33	793,76		
	Салат из свёклы отварной	100	1,42	6	8,27	92,8	52
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115

обед	"Ёжики" мясные	100	13,18	15,3	13,64	232,31	527
	Гратен	180	6,276	13,57	23,61	240,75	289
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,09	34,7	103,99	349
Итого		960	31,54	41,02	136,79	987,68	
полдник	Кисель молочный	200	5,81	5	18,15	155,06	361
	Запеканка рисовая с яблоками	200	7,74	8,49	62,79	359,46	187
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		430	15,83	13,73	95,7	584,84	
итого за день		2070	78,186	90,28	319,82	2366,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
завтрак	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	303
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	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		700	29,61	28,84	74,43	680,0	
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Чахохбили	120	21,49	18,91	4,66	268,18	600
	Каша рисовая вязкая	180	3,07	5	31,88	184,86	303
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	110	8,36	0,88	54,12	257,84	М.Р.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1020	40,37	30,47	139,06	990,18	
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	200	24,23	14,6	42,3	396,38	222
	Кисломолочный напиток (ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
Итого		420	30,61	20,10	51,54	508,58	
итого за день		2140	100,59	79,41	265,03	2178,72	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,9	5,44	3,81	146,9	229
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		780	30,91	18,6	92,54	680,17	
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Оладьи из пшеницы с морковью	100	17,16	13,175	15,49	234,87	484

обед	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,36	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,09	34,7	103,99	349
Итого		840	34,39	38,41	129,28	963	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Какао с молоком	180	3,67	3,18	6,84	70,81	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		410	8,92	6,99	27,74	212,33	
итого за день		2030	74,22	64,00	249,56	1855,44	
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)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		590	39,64	27,5	83,42	743,8	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,93	103,75	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	22,2	23,13	16,43	302,48	258
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко кипящее	200	5,8	5	9,6	106	385
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
Итого		930	43,54	40,86	122,86	979,53	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,71	4,46	7,67	89,00	120
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,1	378
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		480	7,51	6,05	38,33	240,42	
итого за день		2000	90,69	74,41	244,61	1963,75	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2							
День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	50	2,6	15,3	31,25	271	т-10
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		650	19,52	32,05	95,51	750,64	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
	Биточки	100	16,5	24,7	14,32	344	268

обед	Свекла тушеная в сметанном соусе	180	3,22	11,88	16,79	183,6	140
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	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		960	34,04	43,92	130,07	1057,63	
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	200	24,23	14,6	42,3	396,38	222
	Кисломолочный напиток (ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	МР.2.4.0260-21
Итого		450	32,89	20,34	66,30	578,90	
итого за день		2060	86,45	96,31	291,88	2387,17	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
	Плов мясной	230	23,38	25,37	29,13	475,86	509
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	МР.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	МР.2.4.0260-21
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
Итого		550	32,472	26,558	90,57	769,48	
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Печень запеченная	150	36,7	15,03	15,94	345,55	254
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	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	34,7	103,99	349
Итого		990	51,73	32,73	133,06	1002,69	
полдник	Омлет натуральный	200	18,57	33,09	3,72	286,19	210
	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
Итого		430	21,85	33,33	38,68	441,31	
итого за день		1970	106,05	92,62	262,31	2213,48	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
	Митбол с томатным соусом	100	10,335	10,633	11,85	179,16	543
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	303
	Какао с молоком	210	7,15	5,48	20,32	126,65	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	МР.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	МР.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		720	28,465	22,5	107,8	714,56	
	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Капуста тушеная	180	3,7	6,62	14,2	138,6	139

обед	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	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)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1030	42,49	31,39	130,73	995,33	
полдник	Яблоки печеные	140	0,62	0,62	23,84	102,82	372
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,135	66	14
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		400	9,36	13,61	47,54	349,14	
итого за день		2150	80,3	67,5	286,1	2059,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	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	24,43	100,12	359
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
Итого		590	22,08	25,77	102,62	732,78	
обед	Кукуруза отварная	100	2,88	2,45	5,47	55,48	133
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	22,2	23,13	16,43	302,48	258
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	338
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	34,7	103,99	349
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
Итого		1040	42,63	32,92	151,54	989,46	
полдник	Гратен	180	6,27	13,57	23,61	240,75	289
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		620	14,57	19,35	52,31	440,35	
итого за день		2250	79,28	78,04	306,47	2162,59	
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
	Овощи соте	180	3,024	8,15	11,04	129,37	318
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
Итого		590	31,834	39,8	64,6	742,0	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71

обед	Борщ с с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,93	103,75	82
	Хлебцы рыбные	120	16,58	9,53	8,9	187,55	238
	Картофель, тушеный с луком	180	3,76	6,37	25,33	177,03	145
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
Итого		1000	38,39	32,25	131,44	980,35	
полдник	Запеканка картофельная с мясом	200	23,08	25,11	18,69	393,15	284
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		450	31,74	30,85	42,25	573,47	
итого за день		2040	101,96	102,94	238,29	2295,81	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 10 дней		20945,0	885,0	839,8	2732,6	21781,6	
итого среднее за 1 день		2094,50	88,50	83,98	273,26	2178,16	
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%+ полдник 15%= 75 %			67,50	69,00	287,25	2040,00	