



Утверждаю,  
Директор МАУЦСЭ Т.И. Иванова



Согласовано

Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов и полдников Курганинский район

Учащихся 5-11 классов

Зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День1</b>							
завтрак	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
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>680</b>	<b>25,04</b>	<b>38,9</b>	<b>61,87</b>	<b>703,79</b>	
обед	Салат из квашенной капуста	100	1,7	5	8,45	85,7	47
	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 промышленно производства ( яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>1105</b>	<b>47,20</b>	<b>39,76</b>	<b>144,26</b>	<b>1143,56</b>	
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
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>450</b>	<b>15,38</b>	<b>17,39</b>	<b>64,44</b>	<b>477,32</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2235</b>	<b>87,62</b>	<b>96,05</b>	<b>270,57</b>	<b>2324,67</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя1</b>							
<b>День2</b>							
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 промышленно 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
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>30,82</b>	<b>35,53</b>	<b>87,33</b>	<b>793,76</b>	
обед	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
	"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
<b>Итого</b>		<b>960</b>	<b>31,54</b>	<b>41,02</b>	<b>136,79</b>	<b>987,68</b>	
<b>полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>15,83</b>	<b>13,73</b>	<b>95,7</b>	<b>584,84</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2070</b>	<b>78,186</b>	<b>90,28</b>	<b>319,82</b>	<b>2366,28</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	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
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>29,61</b>	<b>28,84</b>	<b>74,43</b>	<b>680,0</b>	
<b>обед</b>	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Чахохбили	120	21,49	18,91	4,66	268,18	600
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	М.Р.2.4.0260-21
	Сок промышленно производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
<b>Итого</b>		<b>990</b>	<b>41,38</b>	<b>32,33</b>	<b>126,44</b>	<b>959,08</b>	
<b>полдник</b>	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	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>32,89</b>	<b>20,34</b>	<b>66,30</b>	<b>578,90</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2140</b>	<b>103,88</b>	<b>81,51</b>	<b>267,17</b>	<b>2217,94</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	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
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>30,91</b>	<b>18,6</b>	<b>92,54</b>	<b>680,17</b>	
<b>обед</b>	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 печени с морковью	100	17,16	13,175	15,49	234,87	484
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143







	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0	32,82	151,2	354
<b>Итого</b>		<b>980</b>	<b>39,18</b>	<b>37,35</b>	<b>134,52</b>	<b>1047,87</b>	
<b>полдник</b>	Хлебцы рыбные	200	27,64	15,89	14,84	312,58	238
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>30,92</b>	<b>16,13</b>	<b>49,80</b>	<b>467,70</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2060</b>	<b>109,91</b>	<b>76,14</b>	<b>290,63</b>	<b>2308,74</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (вафли)	50	2,6	15,3	31,25	271	т-10
	Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным)	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121
	Сыр порционно 55%	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
<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>19,52</b>	<b>32,05</b>	<b>95,51</b>	<b>750,64</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокачанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,9	114,0	97
	Биточек мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	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	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
<b>Итого</b>		<b>960</b>	<b>33,70</b>	<b>43,92</b>	<b>129,50</b>	<b>1053,38</b>	
<b>полдник</b>	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	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>32,89</b>	<b>20,34</b>	<b>66,30</b>	<b>578,90</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2060</b>	<b>86,11</b>	<b>96,31</b>	<b>291,31</b>	<b>2382,92</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>обед</b>	Фрикадельки "Наполи"	100	16,53	17,39	15,456	272,177	549
	Вок рис с овощами	180	5,07	11,26	47,55	311,9	325
	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
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>27,652</b>	<b>29,518</b>	<b>104,766</b>	<b>783,937</b>	
<b>обед</b>	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	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	34,7	103,99	349
<b>Итого</b>		<b>980</b>	<b>42,54</b>	<b>28,04</b>	<b>147,43</b>	<b>981,27</b>	
<b>полдник</b>	Омлет натуральный	200	18,57	33,09	3,72	386,2	210
	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
<b>Итого</b>		<b>430</b>	<b>21,85</b>	<b>33,33</b>	<b>38,68</b>	<b>541,32</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1970</b>	<b>92,04</b>	<b>90,89</b>	<b>290,88</b>	<b>2306,53</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
	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	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
<b>Итого</b>		<b>720</b>	<b>28,465</b>	<b>22,5</b>	<b>107,8</b>	<b>714,56</b>	
<b>обед</b>	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Суп картофельный с капустками	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
	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)	30	1,56	9,18	18,74	162,6	Т-10
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
<b>Итого</b>		<b>1040</b>	<b>43,03</b>	<b>34,26</b>	<b>136,67</b>	<b>1047,53</b>	
<b>полдник</b>	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>13,82</b>	<b>17,59</b>	<b>23,98</b>	<b>309,32</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2110</b>	<b>85,3</b>	<b>74,4</b>	<b>268,4</b>	<b>2071,4</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	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	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
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>24,799</b>	<b>22,611</b>	<b>104,068</b>	<b>680,64</b>	
	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



обед	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)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	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
<b>Итого</b>		<b>1050</b>	<b>42,67</b>	<b>32,96</b>	<b>152,52</b>	<b>993,71</b>	
полдник	Гратен	200	6,97	15,08	26,24	267,5	289
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>8,89</b>	<b>15,36</b>	<b>46,14</b>	<b>357,10</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2060</b>	<b>76,36</b>	<b>70,93</b>	<b>302,73</b>	<b>2031,45</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
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
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	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
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>29,1</b>	<b>36,2</b>	<b>77,75</b>	<b>730,7</b>	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Борщ с с капустой	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)	30	1,56	9,18	18,74	162,6	Т-10
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
<b>Итого</b>		<b>1010</b>	<b>39,01</b>	<b>35,22</b>	<b>137,48</b>	<b>1032,55</b>	
полдник	Запеканка картофельная с мясом	200	25,21	27,106	19,216	418,22	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
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>33,87</b>	<b>32,85</b>	<b>42,78</b>	<b>598,54</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>101,98</b>	<b>104,22</b>	<b>258,01</b>	<b>2361,81</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
завтрак	Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным)	200	4,21	6,05	17,76	142,23	181
	Масло сливочное 72% порциями	10	0,08	7,3	0,135	66	14
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	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)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>18,67</b>	<b>20</b>	<b>91,355</b>	<b>624,97</b>	



обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	Птица отварная с соусом	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76	0,09	34,7	103,99	349
<b>Итого</b>		<b>980</b>	<b>32,24</b>	<b>40,09</b>	<b>126,77</b>	<b>950,24</b>	
полдник	Оладьи из печени с молочным соусом	200	28,90	25,58	24,80	434,90	282/326
	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
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>35,68</b>	<b>31,20</b>	<b>43,66</b>	<b>587,62</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2300</b>	<b>86,59</b>	<b>91,29</b>	<b>261,79</b>	<b>2162,83</b>	
	<b>Вес блюда</b>		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>		
итого за 12 дней	<b>25000,0</b>	<b>1072,4</b>	<b>1010,9</b>	<b>3316,8</b>	<b>26361,1</b>		
итого среднее за 1 день	<b>2083,33</b>	<b>89,37</b>	<b>84,24</b>	<b>276,40</b>	<b>2196,76</b>		
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%+ полдник 15%= 75 %			<b>67,50</b>	<b>69,00</b>	<b>287,25</b>	<b>2040,00</b>	