

Утверждаю:
 Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район
Учащихся 1-4 классов учащихся в I смену, зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Сыр порционно 55%	15	3,48	4,43	0	54	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		585	27,74	35,382	57,188	627,89	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	20,7	10,29	41,92	343,47	291
	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	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		650	24,66	11,53	86,14	551,83	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		640	22,13	21,06	76,389	586,36	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							

завтрак	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Соус сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
Итого		540	22,85	21,21	53,97	504,88	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222
	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	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		640	32,72	23,5	117,17	814,9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,56	9,18	18,75	162,6	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		670	22,64	28,312	105,53	737,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	160	14,86	26,47	2,97	308,96	210
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	1,135	66	14
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
Итого		590	24,192	38,748	38,485	591,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		

Неделя 2 День 8							
завтрак	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		555	29,96	35,6	78,628	724,49	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Макароны отворные с сыром	160	10,82	12,74	27,29	267,52	204
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	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	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		535	16,61	22,53	93,15	627,81	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		590	37,42	27,78	111,37	848,11	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 10 дней		5995	260,92	265,62	818,02	6615,40	
итого среднее за 1 день		600	26,1	26,6	81,8	661,5	
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%		500	19,25	19,75	83,75	587,50	

Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н.
Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд обедов Курганинский район
Учащихся 1-4 классов учащихся в II смену, зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп 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 сменанный 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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	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	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		858	32,57	28,73	120,77	850,17	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
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
	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1033	32,80	44,17	101,90	943,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 3							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	ПЦи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Птица отварная с соусом молочным	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288

	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% трубочкой с	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		808	36,05	30,63	90,04	774,51	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,31	4,58	131,25	261
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		978	30,68	37,95	106,27	912,61	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% трубочкой с	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		728	31,36	28,71	75,09	634,13	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
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 тушеная в соусе сметанном	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	15,11	79,28	352
Итого		918	31,89	39,46	106,48	935,58	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ценность	рецеп- туры
Неделя2 День 7							
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	185,4	254
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		968	39,72	25,73	98,96	825,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 8							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		788	27,46	18,74	81,57	611,74	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 9							
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп 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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	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	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		738	30,90	25,57	108,08	700,14	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 10							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	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 (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		808	30,36	35,39	122,95	946,92	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 10 дней		8625,0	323,8	315,1	1012,1	8135,4	
итого среднее за 1 день		862,50	32,38	31,51	101,21	813,54	
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак обед 35%		700	26,95	27,65	117,25	822,50	

Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район
Учащихся 5-11 классов учащихся в I смену, зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	190	18,24	28,14	3,38	339,75	210
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого	550	630	30,96	39,11	64,1	721,31	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	20,7	10,29	41,92	343,47	291
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		670	26,05	11,67	94,4	592,41	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		

Неделя1 День 3							
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
	Сок (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
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		720	26	23,88	91,03	686,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Соус сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		640	32,5	27,46	68,14	658,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	32,27	20,9	65,54	606,8	222
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		660	37,62	22,3	118,02	855,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	3,71	4,47	7,69	89	121
	Масло сливочное 72%	20	0,16	14,5	0,27	132	14
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		710	15,59	25,242	70,618	545,82	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,95	15,3	31,25	271	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181

	Сыр порционно 55%	30	2,52	7,83	0	102,9	15
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		700	21,62	36,16	123,45	905,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 8							
	Омлет натуральный	190	18,24	28,14	3,38	339,75	210
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
Итого		630	28,162	33,308	46,02	597,21	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		625	34,18	39,2	94,21	823	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
	Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		515	18,22	18,92	85,23	570,55	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	32,27	20,9	65,54	606,8	222
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		860	42,95	27,4	121,5	937,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 12							
завтрак	Сырники с морковью	180	26,03	26,6	41,32	528,7	221
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Кофейный напиток с молоком	180	6,00	4,62	16,37	131,06	379
	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
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		715	44,14	41,19	97,03	941,43	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 12 дней		7405,0	331,9	334,2	979,3	8242,8	
итого среднее за 1 день		617,08	27,66	27,85	81,61	686,90	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%			22,50	23,00	95,75	680,00	

Утверждаю:
 Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд обедов Курганинский район
Учащихся 5-11 классов учащихся в II смену, зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День1							
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
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	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	0,48	0	23,4	96,25	349
Итого	800	1012	43,99	35,63	136,02	1061,40	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День2							
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
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21

	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1152	37,60	48,77	120,84	1075,67	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 3							
обед	Овощи квашенные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		1192	47,22	33,20	122,57	1006,18	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 4							
обед	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Печень запеченная	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	210	6,09	5,25	8,82	107,1	386
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1072	49,68	40,59	129,50	1096,65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 5							
обед	Овощи квашенные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Борщ с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		862	30,48	25,04	108,97	730,72	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	я ценность	рецеп- туры
Неделя 1 День6							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макароны отворные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
Итого		1162	44,00	42,15	128,58	1068,16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 7							
обед	Салат из белокочанной 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	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	352
Итого		1172	39,18	49,25	146,51	1208,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 8							
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	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		1142	47,35	32,75	134,39	1028,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 9							

обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	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	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		972	37,16	25,09	92,73	752,69	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
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)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
Итого		862	35,41	27,84	119,74	826,15	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 11							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (печенье)	55	4,07	5,17	40,2	223,85	т-6
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		897	35,38	42,80	153,58	1150,22	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 12							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21

	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
		1192	40,56	39,83	137,64	1071,90	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 12 дней		12689	488	443	1531	12077	
итого среднее за 1 день		1057,4	40,7	36,9	127,6	1006,5	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%			31,5	32,2	134,5	952	