

Утверждено:



Согласовано:



Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганский район

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (яблоко)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого	550	660	28,92	32,08	92,91	720,99	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Рыба запеченная (горбуша)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого	800	992	40,02	26,33	125,75	943,30	
Итого за день		1652	68,94	58,41	218,66	1664,29	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 2			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	643
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		690	11,95	16,8	103,56	658,31	
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир)	210	6,01	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92	537

Итого		1132	40,01	41,91	129,45	1062,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1822	51,96	58,71	233,01	1721,16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Неделя I							
День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		760	16,97	32,06	90,92	898,31	
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	13,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		1142	33,62	36,82	110,00	944,95	
итого за день		1902	50,59	68,88	200,92	1843,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Неделя I							
День 4							
	Рыба запеченная (горбуша)	150	14,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		610	24,5	21,97	88,79	729,16	
обед	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	72	50
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	100	13,5	9,2	8,6	159	581
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток	210	10,5	6,72	8,4	182,7	536
Сок	200	1	0,2	20,2	92	537	
Итого		1052	38,82	29,53	119,86	944,35	
итого за		1662	63,3	51,5	208,7	1673,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Неделя I							
День 5							

	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	25,6	30,0	59,4	351,5	323
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		780	34,74	33,0	136,2	729,8	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	537
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		1057	36,12	48,86	121,13	886,15	
итого за		1837	70,86	81,81	257,33	1615,96	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1	День6						
	Суп молочный с рисовой крупой	250	6	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Масло сливочное	20	3,06	15,13	0	40,98	101
Итого		550	14,96	22,43	70,25	435,44	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	24,7	15,3	379	368
	Макароны отворные с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
Итого		942	34,78	40,08	140,89	1108,35	
Итого за день		1492	49,74	62,51	211,14	1543,79	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2	День 7						
завтрак	Кондитерское изделие	40	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Сыр порционно	12	3,07	3,13	0	40,98	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		712	21,81	15,93	132,35	782,89	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	10,4	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	20,2	111,3	200
	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	20,16	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок густой	200	0,44	0,23	23,44	95,55	886
Итого		1152	48,51	47,23	157,83	1141,65	
итого за день		1864	70,32	63,16	290,18	1924,54	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Кисломолочный напиток	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		660	32,12	34,24	61,61	686,79	
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	6,25	16,43	12,75	264,38	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		842	17,97	32,57	94,7	792,53	
итого за день		1502	50,09	66,81	235,27	1479,32	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
	Шницель мясной рубленый	100	7,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	4,8	5,08	14,56	182	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		560	22	26,7	88,46	781,7	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	150	14,22	13	11,77	296,85	339
	Капуста тушеная	180	3,4	8,1	19,1	163,8	428
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92	537

Итого	Итого за день	972	27,92	27,30	110,52	887,50	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
завтрак	Макароны с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		910	29,74	23,99	127,73	845,26	
обед	Кукуруза отварная	100	9,16	5,8	23,73	244	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	110	14,85	10,12	9,46	174,9	581
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
Итого		952	38,71	29,15	143,37	1041,35	
Итого за день		1862	68,45	53,14	271,1	1886,61	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2	День 11		Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	25,6	10,0	19,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		740	38,21	16,7	80,04	1010,8	
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Говядина в кисло-сладком	100	2,88	4,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
Итого		857	22,96	41,22	114,04	1077,20	
Итого за день		1597	61,2	57,9	194,1	2088,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2							
День 12							
завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	68	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		708	20,94	16,1	100,15	651,21	
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	11,5	8,7	4,9	277,0	1
	Икра свекольная	180	4,3	2,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	27,3	110,2	378
		982	27,84	25,44	127,22	943,05	
итого за день		1690	48,8	41,5	227,4	1594,3	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле- воды		
итого за 12 дней		20414,0	704,1	718,4	2746,7	20703,9	
итого среднее за 1 день		1701,17	58,68	59,87	228,89	1725,33	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%			54,00	55,20	229,80	1632,00	