



Менюготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганский район

Учащихся 1-4 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Омлет натуральный	160	13,67	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	47	114
	Фрукты свежие яблоки	100	0,72	0,72	17,64	41	118
Итого		480	21,93	25,45	63,61	553,32	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
Итого		450	10,49	16,67	95,34	617,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	214,1	368
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	314
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	47	114
Итого		440	23,04	28,4	93,43	645,9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
Итого		460	23,26	17,18	75,91	574,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	200	17,7	27,3	37,6	516,0	324
	Стушенное молоко	20	1,44	1,7	11	43,6	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	47	114
Итого		440	25,2	30,1	104,56	845,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	160	15,5	24,96	4,15	269,54	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
Итого		380	25,16	30,08	52,93	549,34	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Итого	Шницель мясной рубленный	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	47	114
Итого		550	29,22	27,9	93,14	740,65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Макароны с сыром	150	9,07	7,6	25,5	206,25	301
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
Итого		370	20,67	17,34	104,81	657,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Итого	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	215	19,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	536
	Хлеб пшеничный	15	3,04	0,32	19,68	19	114
Итого		410	29,86	28,88	90,68	784,6	