



Менюготавливаемых блюд завтраков обедов и полдников Курганинский 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
<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>	<b>587,5</b>
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	
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>1105</b>	<b>46,82</b>	<b>38,01</b>	<b>142,28</b>	<b>1118,26</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>87,24</b>	<b>94,3</b>	<b>268,59</b>	<b>2299,37</b>	
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
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>30,82</b>	<b>35,53</b>	<b>87,33</b>	<b>793,76</b>	
	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

обед	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>	
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
<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>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	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>	
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
<b>Итого</b>		<b>1020</b>	<b>40,37</b>	<b>30,47</b>	<b>139,06</b>	<b>990,18</b>	
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
<b>Итого</b>		<b>420</b>	<b>30,61</b>	<b>20,10</b>	<b>51,54</b>	<b>508,58</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2140</b>	<b>100,59</b>	<b>79,41</b>	<b>265,03</b>	<b>2178,72</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
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
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>30,91</b>	<b>18,6</b>	<b>92,54</b>	<b>680,17</b>	
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
	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 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
<b>Итого</b>		<b>840</b>	<b>34,39</b>	<b>38,41</b>	<b>129,28</b>	<b>963</b>	
<b>полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>8,92</b>	<b>6,99</b>	<b>27,74</b>	<b>212,33</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2030</b>	<b>74,22</b>	<b>64,00</b>	<b>249,56</b>	<b>1855,44</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 5</b>						
<b>завтрак</b>	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
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>39,64</b>	<b>27,5</b>	<b>83,42</b>	<b>743,8</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Борщ с 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 кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
<b>Итого</b>		<b>930</b>	<b>43,54</b>	<b>40,86</b>	<b>122,86</b>	<b>979,53</b>	
<b>полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>480</b>	<b>7,51</b>	<b>6,05</b>	<b>38,33</b>	<b>240,42</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>90,69</b>	<b>74,41</b>	<b>244,61</b>	<b>1963,75</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 6</b>						
<b>завтрак</b>	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
<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 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
	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>34,04</b>	<b>43,92</b>	<b>130,07</b>	<b>1057,63</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>86,45</b>	<b>96,31</b>	<b>291,88</b>	<b>2387,17</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>							
	Плов мясной	230	23,38	25,37	29,13	475,86	509
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	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>550</b>	<b>32,472</b>	<b>26,558</b>	<b>90,57</b>	<b>769,48</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	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	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	34,7	103,99	349
<b>Итого</b>		<b>990</b>	<b>51,73</b>	<b>32,73</b>	<b>133,06</b>	<b>1002,69</b>	
<b>полдник</b>	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	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>441,31</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1970</b>	<b>106,05</b>	<b>92,62</b>	<b>262,31</b>	<b>2213,48</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>							
	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 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
	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
<b>Итого</b>		<b>1030</b>	<b>42,49</b>	<b>31,39</b>	<b>130,73</b>	<b>995,33</b>	
<b>полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>400</b>	<b>9,36</b>	<b>13,61</b>	<b>47,54</b>	<b>349,14</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2150</b>	<b>80,3</b>	<b>67,5</b>	<b>286,1</b>	<b>2059,0</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>							
	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
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>22,08</b>	<b>25,77</b>	<b>102,62</b>	<b>732,78</b>	
<b>обед</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
	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
<b>Итого</b>		<b>1040</b>	<b>42,63</b>	<b>32,92</b>	<b>151,54</b>	<b>989,46</b>	
<b>полдник</b>	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
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>14,57</b>	<b>19,35</b>	<b>52,31</b>	<b>440,35</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2250</b>	<b>79,28</b>	<b>78,04</b>	<b>306,47</b>	<b>2162,59</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>							
<b>завтрак</b>	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
<b>Итого</b>		<b>590</b>	<b>31,834</b>	<b>39,8</b>	<b>64,6</b>	<b>742,0</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ 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, тушенный с луком	180	3,76	6,37	25,33	177,03	145

обед	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
<b>Итого</b>		<b>1000</b>	<b>38,39</b>	<b>32,25</b>	<b>131,44</b>	<b>980,35</b>	
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
<b>Итого</b>		<b>450</b>	<b>31,74</b>	<b>30,85</b>	<b>42,25</b>	<b>573,47</b>	
<b>итого за день</b>		<b>2040</b>	<b>101,96</b>	<b>102,94</b>	<b>238,29</b>	<b>2295,81</b>	
		<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая</b>	
		<b>блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-</b>	<b>ценность</b>	
			<b>воды</b>				
итого за 10 дней		<b>20945,0</b>	<b>885,0</b>	<b>839,8</b>	<b>2732,6</b>	<b>21781,6</b>	
итого среднее за 1 день		<b>2094,50</b>	<b>88,50</b>	<b>83,98</b>	<b>273,26</b>	<b>2178,16</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>	