



Утверждаю:  
 Директор МАУ СОШ № 12  
 И.С. Лазаренко



Составлено:  
 Директор МАУ СОШ № 12  
 И.С. Лазаренко  
 Педагогический

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район  
 Учащихся 1-4 классов зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Омлет натуральный	150	13,93	14,82	2,79	289,65	210
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>22,18</b>	<b>24,96</b>	<b>45,83</b>	<b>590,75</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Птица запеченная	100	19,216	17,875	0,489	238,39	568
	Ризотто	150	3,23	11,035	30,9	235,06	381
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>25,686</b>	<b>29,79</b>	<b>79,069</b>	<b>689,73</b>	
<b>Неделя 3</b>							
<b>День 3</b>							
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
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>25,79</b>	<b>26,08</b>	<b>62,189</b>	<b>591,28</b>	
<b>Неделя 4</b>							
<b>День 4</b>							
завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,9	5,44	3,81	146,08	229
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	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	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>28,48</b>	<b>16,77</b>	<b>80,27</b>	<b>604,26</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>							
	Неделя1 День 5						
<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)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>39,44</b>	<b>27,3</b>	<b>78,52</b>	<b>720,8</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>							
	Неделя2 День 6						
<b>завтрак</b>	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	15
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	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>655</b>	<b>17,68</b>	<b>21,6</b>	<b>84,62</b>	<b>608,03</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>							
	Неделя2 День 7						
<b>завтрак</b>	Плов мясной	230	23,38	25,37	29,13	475,86	509
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>28,97</b>	<b>26,14</b>	<b>70,71</b>	<b>671,26</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>							
	Неделя 2 День 8						
<b>завтрак</b>	Митбол с томатным соусом	100	10,335	10,633	11,85	179,16	543
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,68	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	160	0,64	0,64	15,68	75,2	338
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>22,655</b>	<b>19,5</b>	<b>81,13</b>	<b>589,92</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>Неделя 2</b>							
	Неделя 2 День 9						
	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,93	34,11	334,4	204

завтрак	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
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>17,82</b>	<b>21,79</b>	<b>94,65</b>	<b>646,84</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>							
завтрак	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	1,9	264	264
	Картофель, тушенный с луком	150	3,14	5,31	21,11	147,53	145
	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>23,01</b>	<b>27,89</b>	<b>64,65</b>	<b>600,81</b>	
		<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
итого за 10 дней		<b>6005,0</b>	<b>251,7</b>	<b>241,9</b>	<b>741,6</b>	<b>6313,6</b>	
итого среднее за 1 день		<b>600,50</b>	<b>25,17</b>	<b>24,19</b>	<b>74,16</b>	<b>631,36</b>	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% +обед 35% +полдник 15%= 75%		<b>1500</b>	<b>57,75</b>	<b>59,25</b>	<b>251,25</b>	<b>1762,50</b>	