



Подтверждаю:  
 Директор МАУЦСЭ  
 Т.И. Иванова



Составлено:

Директор ИОУ МАУЦСЭ  
 Имени П.С. Таларенко  
 Енацкий

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район  
 Учащихся 5-11 классов зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
	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>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
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>	
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 кипяченное	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>	
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>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	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
Итого		590	39,64	27,5	83,42	743,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
завтрак	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
Итого		650	19,52	32,05	95,51	750,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
завтрак	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
Итого		550	32,472	26,558	90,57	769,48	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	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
Итого		720	28,465	22,5	107,8	714,56	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День9							
завтрак	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
Итого		590	22,08	25,77	102,62	732,78	
Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп-

пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	1,9	264	264
	Картофель, тушенный с луком	180	3,76	6,37	25,33	177,03	145
	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	30	2,0	0,3	10,00	51,3	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>31,27</b>	<b>37,9</b>	<b>72,19</b>	<b>755,5</b>	
		<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергети ческая ценность</b>	
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле- воды</b>		
итого за 10 дней		<b>6510,0</b>	<b>289,8</b>	<b>294,2</b>	<b>868,3</b>	<b>7324,4</b>	
итого среднее за 1 день		<b>651,00</b>	<b>28,98</b>	<b>29,42</b>	<b>86,83</b>	<b>732,44</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>	