



Утверждаю:
Директор МАУ ЦСО Т.Н. Иванова



Согласовано:
Директор МАУ ЦСОШ №12
им. И.С. Лазаренко
А.Б. Енацкий

Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов и полдников Курганинский район

Учащихся 1-4 классов

зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
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
Итого		580	22,18	24,96	45,83	590,75	
обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Соус сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389	
Итого		860	32,94	28,70	108,05	839,15	
полдник	Макаронник с соусом молочным	150	5,04	8,74	30,33	221,1	207
	Кисломолочный напиток(ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		390	12,94	14,40	49,41	380,18	
итого за день		1830	68,06	68,06	203,29	1810,08	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
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
Итого		650	25,686	29,79	79,069	689,73	
	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115

обед	"Ёжики" мясные	100	13,18	15,3	13,64	232,31	527
	Гратен	150	5,23	11,31	19,68	200,63	289
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	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	32,01	92,88	349
Итого		820	27,87	35,26	116,31	842,18	
полдник	Кисель молочный	200	5,81	5	18,15	155,06	361
	Запеканка рисовая с яблоками	180	6,3	6,79	51,69	294	187
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		400	13,63	11,95	79,68	495,94	
итого за день		1870	67,19	77,00	275,06	2027,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
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
Итого		660	25,79	26,08	62,189	591,28	
обед	Овощи квашенные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Пци из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Чахохбили	100	17,914	15,765	3,89	223,49	600
	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	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
Итого		860	33,88	25,34	120,72	845,78	
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	150	18,178	10,95	31,726	297,29	222
	Кисломолочный напиток(ряженка)	220	6,38	5,5	9,24	112,2	386
Итого		370	24,56	16,45	40,97	409,49	
итого за день		1890	84,23	67,87	223,88	1846,55	
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	146,08	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
Итого		760	28,48	16,77	80,27	604,26	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Оладьи из печени с морковью	120	20,84	15,81	18,59	281,85	484
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		800	34,87	41,70	115,18	931,67	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	150	2,23	2,68	4,61	53,4	121
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,68	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		370	7,83	6,38	22,05	178,96	
итого за день		1930	71	65	217	1715	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
завтрак	Запеканка из творога со стуженным 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
	Итого		540	39,44	27,3	78,52	720,8
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1,3	7,65	15,63	135,5	т-10
Итого		785	34,41	36,74	101,41	824,29	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,77	90	120
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,1	378
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		370	6,32	4,36	36,51	217,98	
итого за день		1695	80	68	216	1763	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2							
завтрак	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
Итого		655	17,68	21,6	84,62	608,03	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Биточки	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	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
Итого		730	27,32	34,75	102,16	840,84	
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	150	18,178	10,95	31,726	297,29	222
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
		370	24,56	16,45	40,53	407,29	
итого за день		1755	70	73	227	1856	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	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
	Итого	500	28,97	26,14	70,71	671,26	
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,63	0,1	5,11	23,94	59
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Печень запеченная	90	21,24	6,3	3,6	195,4	254
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	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	0,66	0,09	32,01	92,88	349
	Итого	830	36,19	21,28	118,8	824,28	
полдник	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	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
Итого	370	16,45	24,98	32,83	421,33		
итого за день		1700	82	72	222	1917	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	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
	Итого	660	22,655	19,5	81,13	589,92	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	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
Итого	840	31,78	24,83	113,75	823,52		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209

полдник	Масло сливочное 72% 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
		300	13,82	17,59	23,98	309,32	
итого за день		1800	68	62	219	1723	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	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
	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
Итого		500	17,82	21,79	94,65	646,84	
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		950	33,46	26,67	136,41	839,40	
полдник	Гратен	200	6,97	15,08	26,24	267,5	289
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		420	8,89	15,36	46,14	357,10	
итого за день		1870	60	64	277	1843	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
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
Итого		500	23,01	27,89	64,65	600,81	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Хлебцы рыбные	95	13,13	7,55	7,05	148,48	238
	Овощи соте	150	2,52	6,795	9,2	107,81	318
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,78	4,59	9,37	81,3	т-10

	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
Итого		870	34,07	28,33	116,75	865,07	
полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	13,83	14,756	18,896	261,55	284
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
Итого		370	20,21	20,26	27,70	371,55	
итого за день		1740	77	76	209	1837	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 10 дней		18080,0	727,7	693,6	2291,0	18339,0	
итого среднее за 1 день		1808,00	72,77	69,36	229,10	1833,90	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% +обед 35% +полдник 15%= 75%		1500	57,75	59,25	251,25	1762,50	