

Утверждаю:
 Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :

**Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников
 Курганинский район**

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ) зимнее-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп 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 молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	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		875	32,42	30,16	116,79	831,57	
полдник	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,95	15,3	31,25	271	т-10
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		450	7,71	22,04	58,95	470,32	
Итого за день		1325	40,13	52,2	175,74	1301,89	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
обед	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
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
Итого		770	32,81	42,91	87,14	844,48	
полдник	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Запеканка рисовая со свежими плодами(яблоками)	150	6,30	6,79	51,69	294,00	287
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		360	13,80	11,53	73,65	454,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1130	46,61	54,44	160,79	1298,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 3							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Птица отварная с соусом	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		780	30,38	25,63	92,83	718,43	
полдник	Пудинг из творога	160	15,98	12,2	35,69	437,8	222
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		360	22,72	16,82	53,09	576,50	
итого за день		1140	53,1	42,45	145,92	1294,93	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,31	4,58	131,25	261
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		770	24,59	33,45	90,90	785,93	
	Суп гречневый молочный	150	2,23	2,68	4,61	53,40	274

	Какао с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		350	9,84	7,51	31,85	207,02	
итого за день		1120	34,4	41,0	122,7	993,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	39,4	160	359
Итого		730	25,77	23,91	104,02	685,17	
полдник	Яблоки запеченные	130	0,55	0,55	23,50	101,19	372
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Молоко кипяченое 2,5%	220	6,38	5,5	10,56	116,6	385
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		410	13,53	10,81	44,18	327,67	
итого за день		1140	39,3	34,72	148,2	1012,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Биточек мясной рубленый	110	18,15	26,6	15,75	378,4	268
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		780	31,35	35,90	108,95	896,62	
полдник	Пудинг из творога	160	15,98	12,2	35,69	437,8	222
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		360	23,59	16,99	62,93	591,44	
итого за день		1140	54,94	52,89	171,88	1488,06	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		

Неделя2 День 7							
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,63	0,1	5,11	23,94	59
	Пци из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Печень в соусе	120	15,51	10,92	5,39	199,65	261
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		800	28,09	25,43	90,28	730,91	
полдник	Омлет натуральный	200	18,57	33,09	3,72	386,2	210
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		600	21,282	34,098	41,5	561,72	
итого за день		1400	49,372	59,528	131,78	1292,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 8							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		830	34,29	22,92	77,90	662,22	
	Макаронник с молочным соусом	150	5,04	8,74	30,33	221,10	207
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		540	13,26	14,02	71,19	467,82	
итого за день		1370	47,55	36,94	149,09	1130,04	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп 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	40	2,6	0,5	13,4	68,30	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		730	30,13	25,57	102,29	673,74	
полдник	Яблоки запеченные	130	0,55	0,55	23,50	101,19	372
	Сыр порционно 55%	15	3,48	4,43	0	54	15
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		355	11,53	9,72	45,46	315,51	
итого за день		1085	41,66	35,29	147,75	989,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Биточек мясной рубленый	110	18,15	26,6	15,75	378,4	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		800	29,38	37,33	84,66	807,18	
полдник	Плов из птицы	180	16,20	8,05	32,80	268,80	291
	Кисель молочный	200	5,81	5	18,15	155,06	515
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		410	24,29	13,29	65,71	494,18	
итого за день		1210	53,7	50,6	150,4	1301,4	

итого за 10 дней	12060,0	460,8	460,0	1504,3	12102,8	
итого среднее за 1 день	1206,00	46,08	46,00	150,43	1210,28	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%+Полдник 15%=50%	1000	38,50	39,50	167,50	1175,00	

Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :

**Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников
Курганинский район**

Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ) зимнее-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп 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 молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	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		875	32,42	30,16	116,79	831,57	
полдник	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,95	15,3	31,25	271	т-10
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		450	7,71	22,04	58,95	470,32	
Итого за день		1325	40,13	52,2	175,74	1301,89	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
обед	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
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
Итого		770	32,81	42,91	87,14	844,48	
полдник	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Запеканка рисовая со свежими плодами(яблоками)	150	6,30	6,79	51,69	294,00	287
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		360	13,80	11,53	73,65	454,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1130	46,61	54,44	160,79	1298,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 3							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Птица отварная с соусом	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		780	30,38	25,63	92,83	718,43	
полдник	Пудинг из творога	160	15,98	12,2	35,69	437,8	222
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		360	22,72	16,82	53,09	576,50	
итого за день		1140	53,1	42,45	145,92	1294,93	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,31	4,58	131,25	261
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		770	24,59	33,45	90,90	785,93	
	Суп гречневый молочный	150	2,23	2,68	4,61	53,40	274

	Какао с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		350	9,84	7,51	31,85	207,02	
итого за день		1120	34,4	41,0	122,7	993,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	39,4	160	359
Итого		730	25,77	23,91	104,02	685,17	
полдник	Яблоки запеченные	130	0,55	0,55	23,50	101,19	372
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Молоко кипяченое 2,5%	220	6,38	5,5	10,56	116,6	385
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		410	13,53	10,81	44,18	327,67	
итого за день		1140	39,3	34,72	148,2	1012,84	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Биточек мясной рубленый	110	18,15	26,6	15,75	378,4	268
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		780	31,35	35,90	108,95	896,62	
полдник	Пудинг из творога	160	15,98	12,2	35,69	437,8	222
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		360	23,59	16,99	62,93	591,44	
итого за день		1140	54,94	52,89	171,88	1488,06	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		

Неделя2 День 7							
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,63	0,1	5,11	23,94	59
	Пци из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Печень в соусе	120	15,51	10,92	5,39	199,65	261
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		800	28,09	25,43	90,28	730,91	
полдник	Омлет натуральный	200	18,57	33,09	3,72	386,2	210
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
Итого		600	21,282	34,098	41,5	561,72	
итого за день		1400	49,372	59,528	131,78	1292,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 8							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		830	34,29	22,92	77,90	662,22	
	Макаронник с молочным соусом	150	5,04	8,74	30,33	221,10	207
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		540	13,26	14,02	71,19	467,82	
итого за день		1370	47,55	36,94	149,09	1130,04	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп 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	40	2,6	0,5	13,4	68,30	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		730	30,13	25,57	102,29	673,74	
полдник	Яблоки запеченные	130	0,55	0,55	23,50	101,19	372
	Сыр порционно 55%	15	3,48	4,43	0	54	15
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		355	11,53	9,72	45,46	315,51	
итого за день		1085	41,66	35,29	147,75	989,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Биточек мясной рубленый	110	18,15	26,6	15,75	378,4	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,30	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		800	29,38	37,33	84,66	807,18	
полдник	Плов из птицы	180	16,20	8,05	32,80	268,80	291
	Кисель молочный	200	5,81	5	18,15	155,06	515
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		410	24,29	13,29	65,71	494,18	
итого за день		1210	53,7	50,6	150,4	1301,4	

итого за 10 дней	12060,0	460,8	460,0	1504,3	12102,8	
итого среднее за 1 день	1206,00	46,08	46,00	150,43	1210,28	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%+Полдник 15%=50%	1000	38,50	39,50	167,50	1175,00	

Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н.
Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганинский район
Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности
здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ). Зимне-весенний
период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Сыр порционно 55%	15	3,48	4,43	0	54	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260- 21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260- 21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		585	27,74	35,382	57,188	627,89	
обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп 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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	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		858	32,57	28,73	120,77	850,17	
итого за день		1443	60,31	64,112	177,956	1478,06	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	20,7	10,29	41,92	343,47	291
	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	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260- 21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		650	24,66	11,53	86,14	551,83	
обед	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
	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1033	32,80	44,17	101,90	928,95	
итого за день		1683	57,46	55,7	188,04	1480,78	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		640	22,13	21,06	76,389	586,36	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Птица отварная с соусом молочным	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		808	36,05	30,63	90,04	774,51	
итого за день		1448	58,18	51,69	166,429	1360,87	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
завтрак	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

	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
Итого		540	22,85	21,21	53,97	504,88	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,31	4,58	131,25	261
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		978	30,68	37,95	106,27	912,61	
итого за день		1518	54	59	160	1417	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222
	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	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		640	32,72	23,5	117,17	814,9	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		728	31,36	28,71	75,09	634,13	
итого за день		1368	64	52	192	1449	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,56	9,18	18,75	162,6	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	M.P.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		670	22,64	28,312	105,528	737,26	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Свекла тушеная в соусе сметанном	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	15,11	79,28	352
Итого		918	31,89	39,46	106,48	935,58	
итого за день		1588	55	68	212	1673	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	160	14,86	26,47	2,97	308,96	210
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	1,135	66	14
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	M.P.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
Итого		590	24,192	38,748	38,485	591,84	
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	185,4	254
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	M.P.2.4.0260-21
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		968	39,72	25,73	98,96	825,62	
итого за день		1558	64	64	137	1417	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303

	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	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		555	29,96	35,6	78,628	724,49	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		788	27,46	18,74	81,57	611,74	
итого за день		1343	57	54	160	1336	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Макароны отворные с сыром	160	10,82	12,74	27,29	267,52	204
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	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		535	16,61	22,53	93,15	642,81	
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп 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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	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		738	30,90	25,57	108,08	700,14	
итого за день		1273	48	48	201	1343	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222

	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	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		590	37,42	27,78	111,37	848,11	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	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 (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		808	30,36	35,39	122,95	946,92	
итого за день		1398	68	63	234	1795	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 10 дней		14620,0	584,7	580,7	1830,1	14750,8	
итого среднее за 1 день		1462,00	58,47	58,07	183,01	1475,08	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%		1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	

Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н.
Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганинский район
Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности
здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ). Зимне-весенний
период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Сыр порционно 55%	15	3,48	4,43	0	54	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260- 21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260- 21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		585	27,74	35,382	57,188	627,89	
обед	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп 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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	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		858	32,57	28,73	120,77	850,17	
итого за день		1443	60,31	64,112	177,956	1478,06	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	20,7	10,29	41,92	343,47	291
	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	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260- 21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		650	24,66	11,53	86,14	551,83	
обед	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
	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1033	32,80	44,17	101,90	928,95	
итого за день		1683	57,46	55,7	188,04	1480,78	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		640	22,13	21,06	76,389	586,36	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Птица отварная с соусом молочным	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		808	36,05	30,63	90,04	774,51	
итого за день		1448	58,18	51,69	166,429	1360,87	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
завтрак	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

	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
Итого		540	22,85	21,21	53,97	504,88	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,31	4,58	131,25	261
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		978	30,68	37,95	106,27	912,61	
итого за день		1518	54	59	160	1417	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222
	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	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		640	32,72	23,5	117,17	814,9	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		728	31,36	28,71	75,09	634,13	
итого за день		1368	64	52	192	1449	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,56	9,18	18,75	162,6	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		670	22,64	28,312	105,528	737,26	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Свекла тушеная в соусе сметанном	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	15,11	79,28	352
Итого		918	31,89	39,46	106,48	935,58	
итого за день		1588	55	68	212	1673	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	160	14,86	26,47	2,97	308,96	210
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	1,135	66	14
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	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
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
Итого		590	24,192	38,748	38,485	591,84	
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	185,4	254
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		968	39,72	25,73	98,96	825,62	
итого за день		1558	64	64	137	1417	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303

	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	M.P.2.4.0260-21
Итого		555	29,96	35,6	78,628	724,49	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		788	27,46	18,74	81,57	611,74	
итого за день		1343	57	54	160	1336	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Макароны отворные с сыром	160	10,82	12,74	27,29	267,52	204
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	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	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	M.P.2.4.0260-21
Итого		535	16,61	22,53	93,15	642,81	
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп 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	28	1,9	0,3	9,4	47,82	M.P.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	M.P.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		738	30,90	25,57	108,08	700,14	
итого за день		1273	48	48	201	1343	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222

	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	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		590	37,42	27,78	111,37	848,11	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	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 (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		808	30,36	35,39	122,95	946,92	
итого за день		1398	68	63	234	1795	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 10 дней		14620,0	584,7	580,7	1830,1	14750,8	
итого среднее за 1 день		1462,00	58,47	58,07	183,01	1475,08	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%		1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	