

Утверждаю:

Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :

Учащихся 5-11 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
обед	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47
	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 сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	М.Р.2.4.026 0-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого	800	1090	47,60	38,28	168,30	1190,42	
полдник	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,75	13,77	28,12	243,9	т-10
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого	350	445	4,55	19,83	55,82	439,82	
Итого за день		1535	52,15	58,11	224,12	1630,24	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
обед	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
	Шницель мясной рубленый	120	19,8	29,6	17,18	412,8	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.026 0-21
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,19	19,33	118,6	379
Итого		960	40,85	53,47	119,83	1095,29	
полдник	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386

	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.2.4.026 0-21
Итого		410	15,24	13,23	84,75	519,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1370	56,09	66,7	204,58	1615,07	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 3							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1170	47,51	32,40	136,07	1056,08	
полдник	Пудинг из творога	250	36,49	26,5	56,83	612,2	222
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		480	44,57	31,73	81,19	788,54	
итого за день		1650	92,08	64,13	217,26	1844,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
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
	Печень говяжья в соусе	120	16,6	8,52	4,64	212,54	261
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		980	37,89	42,56	127,79	1112,74	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	250	3,75	4,47	7,68	89,00	121
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		500	14,48	15,12	41,78	346,52	

итого за день		1480	52,4	57,7	169,6	1459,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
Итого		860	30,06	24,98	118,60	768,06	
полдник	Яблоки печеные	140	0,62	0,62	23,84	102,82	372
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		410	13,78	10,46	48,48	342,14	
итого за день		1270	43,84	35,44	167,08	1110,20	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День6							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макароны отворные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		1140	46,85	41,54	142,12	1143,55	
полдник	Кондитерское изделие (печенье)	45	3,33	4,23	32,89	183,15	т-6
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		455	12,13	10,19	74,89	444,07	
Итого за день		1595	58,98	51,73	217,01	1587,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		

Неделя2 День 7							
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,9	114,0	97
	Биточек мясной рубленый	120	19,8	29,6	17,18	412,8	268
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	303
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.026 0-21
	Сок натуральный (яблочный)	220	1,1	0	22,22	93,28	389
Итого		990	38,48	41,77	151,26	1144,64	
полдник	Пудинг из творога	250	36,49	26,5	56,83	612,2	222
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		480	45,54	31,92	90,93	801,14	
итого за день		1470	84,02	73,692	242,188	1945,78	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День 8							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	ПЦи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Печень запеченная	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		960	41,59	23,08	140,55	905,62	
полдник	Омлет натуральный	230	22,38	32,99	4,84	402,34	210
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		640	25,852	34,078	47,54	601,3	
итого за день		1600	67,442	57,158	188,09	1506,92	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 9							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	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	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Сок натуральный с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1210	39,45	25,19	120,05	872,79	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	120
	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.2.4.026 0-21
Итого		590	12,60	9,08	55,22	366,72	
итого за день		1800	52,05	34,27	175,27	1239,51	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 10							
обед	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)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		860	35,88	27,94	112,52	800,39	
полдник	Яблоки печеные	140	0,62	0,62	23,84	102,82	372
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	200	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		390	9,80	10,58	45,80	331,74	
итого за день		1250	45,68	38,52	158,32	1132,13	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 11							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Шницель мясной рубленный	120	19,8	29,6	17,18	412,8	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.026 0-21

	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Сок натуральный с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1230	41,40	43,08	167,84	1233,99	
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.2.4.026 0-21
Итого		410	24,29	13,29	65,71	494,18	
итого за день		1640,00	65,69	56,37	233,55	1728,17	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 12							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Птица отварная с соусом	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	303
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.026 0-21
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
Итого		1120	39,29	30,13	144,92	1013,20	
полдник	Шницель рыбный натуральный	100	13,84	6,55	4,09	149,27	235
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Масло сливочное 72%	20	0,16	14,5	0,27	132	14
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		350	16,68	21,41	29,18	394,31	
итого за день		1470	56,0	51,5	174,1	1407,5	

итого за 12 дней	18130,0	726,4	645,3	2371,1	18207,0	
итого среднее за 1 день	1510,83	60,53	53,78	197,59	1517,25	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%+Полдник 15%= 50%		45,00	44,88	191,50	1360,00	

Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н.
Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников Курганинский район

Учащихся 5-11 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
обед	Салат из квашенной капуста	100	1,7	5	8,45	85,7	47
	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 сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	М.Р.2.4.026 0-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого	800	1090	47,60	38,28	168,30	1190,42	
полдник	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,75	13,77	28,12	243,9	т-10
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого	350	445	4,55	19,83	55,82	439,82	
Итого за день		1535	52,15	58,11	224,12	1630,24	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
обед	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
	Шницель мясной рубленый	120	19,8	29,6	17,18	412,8	268

	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.026 0-21
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,19	19,33	118,6	379
Итого		960	40,85	53,47	119,83	1095,29	
полдник	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	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.2.4.026 0-21
Итого		410	15,24	13,23	84,75	519,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1370	56,09	66,7	204,58	1615,07	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 3							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1170	47,51	32,40	136,07	1056,08	
полдник	Пудинг из творога	250	36,49	26,5	56,83	612,2	222
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		480	44,57	31,73	81,19	788,54	
итого за день		1650	92,08	64,13	217,26	1844,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
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
	Печень говяжья в соусе	120	16,6	8,52	4,64	212,54	261
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21

	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		980	37,89	42,56	127,79	1112,74	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	250	3,75	4,47	7,68	89,00	121
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		500	14,48	15,12	41,78	346,52	
итого за день		1480	52,4	57,7	169,6	1459,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
Итого		860	30,06	24,98	118,60	768,06	
полдник	Яблоки печеные	140	0,62	0,62	23,84	102,82	372
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		410	13,78	10,46	48,48	342,14	
итого за день		1270	43,84	35,44	167,08	1110,20	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День6							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376

	Кисломолочный напиток(кефир2,5 %)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		1140	46,85	41,54	142,12	1143,55	
полдник	Кондитерское изделие (печенье)	45	3,33	4,23	32,89	183,15	т-6
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		455	12,13	10,19	74,89	444,07	
Итого за день		1595	58,98	51,73	217,01	1587,62	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 7							
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,9	114,0	97
	Биточек мясной рубленый	120	19,8	29,6	17,18	412,8	268
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	303
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.026 0-21
	Сок натуральный (яблочный)	220	1,1	0	22,22	93,28	389
Итого		990	38,48	41,77	151,26	1144,64	
полдник	Пудинг из творога	250	36,49	26,5	56,83	612,2	222
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		480	45,54	31,92	90,93	801,14	
итого за день		1470	84,02	73,692	242,188	1945,78	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 8							
обед	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	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		960	41,59	23,08	140,55	905,62	
полдник	Омлет натуральный	230	22,38	32,99	4,84	402,34	210
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		640	25,852	34,078	47,54	601,3	
итого за день		1600	67,442	57,158	188,09	1506,92	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	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	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21
	Сок натуральный с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1210	39,45	25,19	120,05	872,79	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	120
	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.2.4.026 0-21
Итого		590	12,60	9,08	55,22	366,72	
итого за день		1800	52,05	34,27	175,27	1239,51	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
обед	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)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.026 0-21

Итого		860	35,88	27,94	112,52	800,39	
полдник	Яблоки печеные	140	0,62	0,62	23,84	102,82	372
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Кисломолочный напиток(кефир2,5 %)	200	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		390	9,80	10,58	45,80	331,74	
итого за день		1250	45,68	38,52	158,32	1132,13	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 11							
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Шницель мясной рубленый	120	19,8	29,6	17,18	412,8	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.026 0-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Сок натуральный с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1230	41,40	43,08	167,84	1233,99	
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.2.4.026 0-21
Итого		410	24,29	13,29	65,71	494,18	
итого за день		1640,00	65,69	56,37	233,55	1728,17	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 12							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Птица отварная с соусом	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	303
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6	М.Р.2.4.026 0-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.026

							0-21
	Кисломолочный напиток(кефир2,5 %)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
Итого		1120	39,29	30,13	144,92	1013,20	
полдник	Шницель рыбный натуральный	100	13,84	6,55	4,09	149,27	235
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Масло сливочное 72%	20	0,16	14,5	0,27	132	14
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.026 0-21
Итого		350	16,68	21,41	29,18	394,31	
итого за день		1470	56,0	51,5	174,1	1407,5	

итого за 12 дней	18130,0	726,4	645,3	2371,1	18207,0	
итого среднее за 1 день	1510,83	60,53	53,78	197,59	1517,25	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%+Полдник 15%= 50%		45,00	44,88	191,50	1360,00	

Утверждаю:

Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд завтраков, обедов Курганинский район

Учащихся 5-11 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	190	18,24	28,14	3,38	339,75	210
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого	550	630	30,96	39,11	64,1	721,31	
обед	Салат из квашенной капуста	100	1,7	5	8,45	85,7	47
	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
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
Итого	800	1012	43,99	35,63	136,02	1061,40	
итого за день		1642	74,95	74,74	200,12	1782,71	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		670	26,05	11,67	94,4	592,41	
обед	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
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	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 2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389

Итого		1152	37,60	48,77	120,84	1075,67	
итого за день		1822	63,65	60,44	215,24	1668,08	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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
	Сок (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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		720	26	23,88	91,03	686,62	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		1192	47,22	33,20	122,57	1006,18	
итого за день		1912	73,22	57,08	213,6	1692,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Соус сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		640	32,5	27,46	68,14	658,64	
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
	Печень запеченная	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	210	6,09	5,25	8,82	107,1	386
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1072	49,68	40,59	129,50	1096,65	
итого за день		1712	82	68	198	1755	
Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетичес	№

пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	кая ценность	рецеп- туры
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	32,27	20,9	65,54	606,8	222
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		660	37,62	22,3	118,02	855,7	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		862	30,48	25,04	108,97	730,72	
итого за день		1522	68,1	47,3	227,0	1586	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	3,71	4,47	7,69	89	121
	Масло сливочное 72%	20	0,16	14,5	0,27	132	14
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		710	15,59	25,242	70,618	545,82	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макароны отворные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
Итого		1162	44,00	42,15	128,58	1068,16	
итого за день		1872	59,6	67,4	199,2	1614,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,95	15,3	31,25	271	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181

	Сыр порционно 55%	30	2,52	7,83	0	102,9	15
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		700	21,62	36,16	123,45	905,28	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,9	114,0	97
	Биточек мясной рубленый	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	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	352
Итого		1172	39,18	49,25	146,51	1208,90	
итого за день		1872	60,8	85,4	270,0	2114,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 8							
	Омлет натуральный	190	18,24	28,14	3,38	339,75	210
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
Итого		630	28,162	33,308	46,02	597,21	
обед	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	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		1142	47,35	32,75	134,39	1028,84	
итого за день		1772	75,5	66,1	180,4	1626,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		625	34,18	39,2	94,21	823	

обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	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	42	2,8	0,5	14,3	71,7	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		972	37,16	25,09	92,73	752,69	
итого за день		1597	71,3	64,3	186,9	1575,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
	Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		515	18,22	18,92	85,23	570,55	
обед	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)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
Итого		862	35,41	27,84	119,74	826,15	
итого за день		1377	53,6	46,8	205,0	1396,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	32,27	20,9	65,54	606,8	222
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		860	42,95	27,4	121,5	937,3	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (печенье)	55	4,07	5,17	40,2	223,85	т-6

	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		897	35,38	42,80	153,58	1150,22	
итого за день		1757	78,3	70,2	275,1	2087,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
завтрак	Сырники с морковью	180	26,03	26,6	41,32	528,7	221
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Кофейный напиток с молоком	180	6,00	4,62	16,37	131,06	379
	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
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		715	44,14	41,19	97,03	941,43	
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
		1192	40,56	39,83	137,64	1071,90	
итого за день		1907	84,7	81,0	234,7	2013,3	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней		20764,0	846,0	788,8	2604,8	20912,7	
итого среднее за 1 день		1730,33	70,50	65,73	217,07	1742,73	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%= 60 %			54,00	55,20	229,80	1632,00	

Утверждаю:

Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано :**Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов Курганинский район**

Учащихся 5-11 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Недел я1 День1							
завтра к	Омлет натуральный	190	18,24	28,14	3,38	339,75	210
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого	550	630	30,96	39,11	64,1	721,31	
обед	Салат из квашенной капуста	100	1,7	5	8,45	85,7	47
	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
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
Итого	800	1012	43,99	35,63	136,02	1061,40	
итого за день		1642	74,95	74,74	200,12	1782,71	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Недел я1 День2							
завтра к	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		670	26,05	11,67	94,4	592,41	
обед	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
	Шницель мясной рубленный	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	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 2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1152	37,60	48,77	120,84	1075,67	
итого за день		1822	63,65	60,44	215,24	1668,08	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Недел я1 День 3							
завтра к	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	303
	Сок (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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		720	26	23,88	91,03	686,62	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		1192	47,22	33,20	122,57	1006,18	
итого за день		1912	73,22	57,08	213,6	1692,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Недел я1 День 4							
завтра к	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Соус сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		640	32,5	27,46	68,14	658,64	
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
	Печень запеченная	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка 2,5%)	210	6,09	5,25	8,82	107,1	386
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389

Итого		1072	49,68	40,59	129,50	1096,65	
итого за день		1712	82	68	198	1755	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Недел я1 День 5							
завтра к	Пудинг из творога (запечённый)	220	32,27	20,9	65,54	606,8	222
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		660	37,62	22,3	118,02	855,7	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		862	30,48	25,04	108,97	730,72	
итого за день		1522	68,1	47,3	227,0	1586	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Недел я1 День6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	3,71	4,47	7,69	89	121
	Масло сливочное 72%	20	0,16	14,5	0,27	132	14
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		710	15,59	25,242	70,618	545,82	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Макароны отворные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
Итого		1162	44,00	42,15	128,58	1068,16	
итого за день		1872	59,6	67,4	199,2	1614,0	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ценность	рецеп- туры
Недел я2 День 7							
завтра к	Кондитерское изделие (вафли)	50	1,95	15,3	31,25	271	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181
	Сыр порционно 55%	30	2,52	7,83	0	102,9	15
	Кофейный напиток с молоком	180	6,09	4,67	17,4	106,74	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		700	21,62	36,16	123,45	905,28	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,9	114,0	97
	Биточек мясной рубленый	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	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	352
Итого		1172	39,18	49,25	146,51	1208,90	
итого за день		1872	60,8	85,4	270,0	2114,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Недел я2 День 8							
	Омлет натуральный	190	18,24	28,14	3,38	339,75	210
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	91,8	386
Итого		630	28,162	33,308	46,02	597,21	
обед	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	100	24,47	10,02	10,63	230,37	254
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		1142	47,35	32,75	134,39	1028,84	
итого за день		1772	75,5	66,1	180,4	1626,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		

Недел я 2 День 9							
завтра к	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		625	34,18	39,2	94,21	823	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	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	42	2,8	0,5	14,3	71,7	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		972	37,16	25,09	92,73	752,69	
итого за день		1597	71,3	64,3	186,9	1575,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Недел я 2 День 10							
	Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		515	18,22	18,92	85,23	570,55	
обед	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)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
Итого		862	35,41	27,84	119,74	826,15	
итого за день		1377	53,6	46,8	205,0	1396,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Недел я 2 День 11							
завтра к	Пудинг из творога (запечённый)	220	32,27	20,9	65,54	606,8	222
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		860	42,95	27,4	121,5	937,3	
обед	Овощи квашеные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (печенье)	55	4,07	5,17	40,2	223,85	т-6
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		897	35,38	42,80	153,58	1150,22	
итого за день		1757	78,3	70,2	275,1	2087,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Недел я 2 День 12							
завтра к	Сырники с морковью	180	26,03	26,6	41,32	528,7	221
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Кофейный напиток с молоком	180	6,00	4,62	16,37	131,06	379
	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
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		715	44,14	41,19	97,03	941,43	
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,3	71,7	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
		1192	40,56	39,83	137,64	1071,90	
итого за день		1907	84,7	81,0	234,7	2013,3	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 12 дней		20764,0	846,0	788,8	2604,8	20912,7	
итого среднее за 1 день		1730,33	70,50	65,73	217,07	1742,73	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%= 60 %			54,00	55,20	229,80	1632,00	

