

Утверждено:



Согласовано:

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников
Курганский район

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «отраженные возможности
здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Неделя 1 День 1	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112	
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149	
	Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	107,79	339	
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434	
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115	
Итого за день	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527	
	Итого	800	9,49	32,79	22,58	121,09	751,64	
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,48	0,48	11,76	56,4	118	
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,26	1,48	14,78	57,5	608	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943	
Итого за день	Итого	355	1,84	2,06	41,54	173,90	943	
	Итого	1304	34,63	24,64	162,63	925,54		
	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
	Неделя 2 День 2	Салат из свежих отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
		Суп с крупной пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
Шницель мясной рубленый		100	17,8	17,5	14,3	186	386	
Картофель отварной в молоке		180	5,5	7,56	22,5	180	427	
Хлеб ржаной		54	3,6	0,7	18,0	94,0	115	
Итого за день	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114	
	Корфейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
	Итого	914	36,68	39,08	119,14	857,85		

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Итого за день	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100	535	
	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	19,60	126,00	491	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
	Итого	370	8,68	5,84	42,36	296,50		
	Итого за день	1284	45,36	44,92	161,5	1154,35		
Неделя 3 День 3	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112	
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145	
	Трица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409	
	Макрронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300	
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115	
Итого за день	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114	
	Сок натуральнй (колонный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537	
	Итого	924	38,66	32,02	102,66	859,15		
	Пудинг из творога с рисом со ступленным молоком	200	5,67	13,3	46,53	287,3	324/8	
	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,8	5	8	100	535	
Итого за день	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
	Итого	430	13,75	18,57	69,29	457,80		
	Итого за день	1354	52,41	50,59	171,95	1316,95		
	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
	Неделя 4 День 4	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	72	50
Суп с бобовыми		250	2,3	4,25	15,12	109,25	149	
Печень запеченная		100	13,5	9,2	8,6	159	581	
Рагу из овощей		180	3,4	8,1	19,1	163,8	321	
Хлеб ржаной		54	3,6	0,7	18,0	94,0	115	
Итого за день	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурально	200	0,2	0,12	39	158	524	
	Итого	944	29,56	31,85	137,84	897,05		
	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,33	6,45	20,65	164,75	170	
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508	
Итого за день	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
	Итого	480	11,23	9,99	60,41	379,25		

Итого за день	1424	40,8			41,8			198,3		1276,3		№ рецептур
		Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецептур					
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур				
Неделя1 День 5			Белки	Жиры	Угле-воды							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112					
	Борщ с сметаной	265	5,46	17,7	17,6	188,6	133					
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	205	16,7	16,9	13,1	271,0	366					
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114					
Итого		180	0,9	0,18	38,18	82,8	537					
полдни к	Яблоки запеченные	864	32,32	36,06	120,20	801,40	491					
	Напиток из плодов шиповника	140	0,60	0,60	19,60	126,00	538					
	Хлеб пшеничный	200	0,7	0,3	22,8	97	114					
	Итого		370	2,28	0,24	14,76	70,5	538				
Итого за день		1234	3,58	1,14	57,16	293,50	114					
Итого за день			35,90	37,20	177,36	1094,90						
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур				
Неделя1 День6			Белки	Жиры	Угле-воды							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112					
	Суп с крутой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161					
	Оладьи из пшена	100	17,30	11,70	11,80	222,00	404					
	Макаронные отварные с сыром с соусом томатным	220	10,81	10,47	32,4	266,55	301,46					
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115					
Итого		200	0,1	0,1	15	60	943					
полдни к	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943					
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,15	4,5	7,2	90	535					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114					
	Итого		1164	43,92	33,15	133,47	1007,80					
	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170					
Итого за день		500	10,74	9,52	49,72	442,95						
Итого за день		1664	54,66	42,67	183,19	1450,75						

Итого за день	1424	40,8			41,8			198,3		1276,3		№ рецептур
		Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецептур					
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур				
Неделя2 День 7			Белки	Жиры	Угле-воды							
обед	Салат из белокочанной капусты	100	10,4	10,1	9,6	136	2					
	Суп с крутой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161					
	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	20,16	247,4	367					
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300					
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115					
Итого		60	4,56	0,48	29,52	141	114					
полдни к	Компот из смесн сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527					
	Хлеб пшеничный	200	0,5	0	27	110	527					
	Итого		944	41,42	43,97	148,96	1057,45					
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	260	14,65	18,9	27,2	327,4	323					
Итого		30	1,44	1,7	11	65,6	490					
полдни к	Супленное молоко	30	3,2	2,7	15,9	79	513					
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513					
	Итого		30	2,28	0,24	14,76	70,5	114				
Итого за день		1464	62,99	67,49	217,82	1599,92						
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур				
Неделя2 День 8			Белки	Жиры	Угле-воды							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19					
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145					
	Картофельная запеченная с мясом с соусом молочным с морковью	230	22,22	25,14	11,33	300,05	382,44					
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115					
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114					
Итого		180	0,9	0,18	18,18	82,8	537					
полдни к	Сок натуральный (квизюльный)	874	33,98	41,4	92,36	825,6						
	Яблоо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	306					
	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118					
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505					
	Итого		420	2,28	0,24	14,76	70,5	114				
Итого за день		1294	8,08	5,44	44,96	265						
Итого за день			42,06	46,84	137,32	1090,6						
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептур				
Неделя 2 День 9			Белки	Жиры	Угле-воды							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112					
	Суп с крутой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161					

Итого	поздний к	Итого	Итого за день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
						Белки	Жиры	Угле-воды		
				пшеничной						
				Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	107,79	339
				Ратун из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
				Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
				Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
				Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
				Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		1149		Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8,01	14,30	17,06	143,45	557/447
				Кисель из сока плодового или яблочного натурального	180	0,18	0,1	15,1	142,2	524
				Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		385			10,47	14,64	46,92	356,15		
Итого за день		1534			42,78	38,45	177,62	1158,99		
Прием пищи				Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
						Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10										
				Кужура отварная	100	9,16	5,8	13,73	244	181
				Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
				Плов из птицы	180	4,2	11,9	26,4	269,2	645
				Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
				Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
				Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		844		Омлет натуральный	200	24,49	23,45	127,59	954,45	
				Кисломолочный напиток(кефир)	200	13,33	15,73	7,20	224,00	307
				Хлеб пшеничный	30	5,8	5	8	100	535
Итого		430			21,41	20,97	29,96	394,50		
Итого за день		1274			45,9	44,42	157,55	1348,95		
Прием пищи				Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
						Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 11										
				Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
				Борщ с сметаной	265	5,46	17,7	17,6	188,6	133
				Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	14,7	15,3	179	368
				Капша печеная	180	5,49	6,01	14,62	174,6	314
				Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
				Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
				Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
				Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537

Итого	поздний к	Итого	Итого за день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
						Белки	Жиры	Угле-воды		
				Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	19,60	126,00	491
				Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
				Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		370			8,68	5,84	43,96	302,50		
Итого за день		1529,00			42,57	45,93	176,70	1245,70		
Прием пищи				Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
						Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 12										
				Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
				Суп с макаронами	250	1,6	5,0	17,05	120,3	163
				Рыба запеченная (горбуша)	110	17,7	9,5	8,4	117,6	339
				Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
				Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
				Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
				Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,15	4,5	7,2	90	535
Итого		200		Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	17,3	110,2	378
				Кондитерское изделие (печенье)	36	0,76	0,89	10,87	94,5	608
				Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
				Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	49,6	111
				Порridge	160	0,64	0,64	15,36	75,2	118
				Фрукты свежие (яблоки)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
				Хлеб пшеничный	426	6,66	20,70	55,46	360,90	
Итого		1560			46,0	58,6	184,5	1346,0		
Итого за день										

итого за 12 дней	итого среднее за 1 день	По СанПиН 2.3.12.4.3590-20 прил.№10 обесл 35%+Подлиник 10%= 45%
16919,0	546,1	40,50
1409,92	45,51	40,40
	543,6	172,35
	45,30	1224,00
	175,53	
	15008,9	
	1250,74	

Утверждаю:

Согласовано

В.И. Шестаков

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников

Курганский район

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Неделя1 День 1	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112	
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149	
	Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	207,79	339	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434	
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114	
Итого	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527	
Итого	Фрукты свежие (яблоки)	801	29,30	20,08	102,34	737,69		
	Сыр порционный	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
	Кондитерское изделие (вафли)	5	1,28	1,3	0	17,15	100	
	Чай с сахаром	45	1,26	1,48	34,78	157,5	608	
	Итого за день	180	0,09	0	13,5	54	943	
Итого за неделю		330	3,03	3,18	58,08	275,65		
		1131	32,33	23,26	160,42	1013,34		
Неделя1 День 2	Салат из свежих овощей	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51	
	Суп с крутой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161	
	Шиндель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386	
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427	
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
	Итого		60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
			200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
			90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
		150	4,65	6,3	18,75	150	427	
		36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
		40	3,04	0,32	19,68	94	114	
		180	2,88	2,43	14,31	71,1	513	
		60	0,9	3,3	5,04	53,4	51	
		200	1,28	4,06	13,64	96,2	161	
		90	16,02	15,8	12,87	257,4	386	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	
			Белки	Жиры	Угле-воды			
Неделя1 День 3	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112	
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145	
	Птица отварная	110	5,92	7,91	0,62	267,14	409	
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300	
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
Итого	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537	
	Пудинг из творога с рисом	776	17,02	20,67	79,99	749,54		
Итого за неделю		150	13,27	20,5	28,2	187,0	324	
		220	6,38	5,5	8,8	110	535	
Итого	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Кисломолочный напиток(догурт)	390	21,17	26,15	46,84	344,00		
	Итого за день	1166	38,19	46,82	126,83	1093,54		
	Итого за неделю	60	1,2	2,2	5,1	73,2	50	
		200	1,84	3,4	12,1	87,4	149	
Неделя1 День 4	Икра кабачковая	60	1,2	2,2	5,1	73,2	50	
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149	
	Печень, запеченная	100	13,5	9,2	8,6	159	406	
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201	
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
	Кисель из сока плодового или яблочного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524	
	Итого		786	25,03	22,49	112,38	770,70	
			150	5,54	8,62	2,40	229,40	274
			180	3,24	2,97	22,50	129,60	509
Итого	Какао с молоком	20	1,52	0,16	9,84	47	114	
	Хлеб пшеничный	350	10,30	11,75	34,74	406,00		

Итого за день	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры								
				Белки	Жиры	Угле-воды										
Итого за день	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры								
									Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112	
									Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3	133	
									Мяс с духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366	
									Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
									Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
									Сок натуральный (квасловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537	
									Итого	706	26,81	22,86	86,88	644,05	491	
									подлинк	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
									Итого	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого за день	Итого	360	2,82	1,06	62,24	270,00										
Итого за день	Итого	1066	29,63	23,92	149,12	914,05										
Итого за день	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры								
									Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	2	
									Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200	
									Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	18,15	122,7	373	
									Макаронь отварные с сыром и сметаной	161	9,73	8,15	27,37	221,37	301	
									Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
									Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
									Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
									Компот из яблок свежих	200	0,5	0,2	23,1	96	526	
									Итого	887	34,64	34,41	130,92	814,27	324	
Итого за день	Итого	150	13,27	20,5	28,2	187,0										
Итого за день	Итого	30	1,44	1,7	11	65,6	490									
Итого за день	Итого	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513									
Итого за день	Итого	20	1,52	0,16	9,84	47	114									
Итого за день	Итого	380	19,11	24,78	63,35	370,70										
Итого за день	Итого	1267	53,75	59,19	194,27	1184,97										
Итого за день	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры								
				Белки	Жиры	Угле-воды										
Итого за день	Итого	60	0,66	6,06	5,46	79,2	18									

Итого за день	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры								
				Белки	Жиры	Угле-воды										
Итого за день	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры								
									Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145	
									Картофельная запеканка с мясом	150	17,47	17,62	14,17	285,00	382	
									Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
									Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
									Сок натуральный (квасловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537	
									Фрукты свежие (яблокси)	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
									Итого	766	26,15	28,92	84,27	711,2		
									подлинк	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	11,80	5,40	168,00	308
									Итого	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
Итого за день	Итого	370	11,62	11,96	30,44	276	114									
Итого за день	Итого	1136	37,77	40,88	114,71	987,2										
Итого за день	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры								
									Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112	
									Суп с крутой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161	
									Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	207,79	339	
									Ратун из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201	
									Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
									Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
									Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537	
									Итого	791	28,18	21,02	91,73	703,49	557/447	
									Итого за день	Итого	175	8,01	14,30	47,06	143,45	
Итого за день	Итого	200	0,2	0,12	3,9	158	524									
Итого за день	Итого	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114									
Итого за день	Итого	405	10,49	14,66	100,82	371,95										
Итого за день	Итого	1196	38,67	35,68	192,55	1075,44										
Итого за день	Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры								
				Белки	Жиры	Угле-воды										
				Кукуруза отварная	60	5,5			3,48	38,24	206,4	181				
				Суп с бобовыми	200	1,84			3,4	12,1	87,4	149				
				Плов из говядины	150	1,34			1,10	9,52	164,00	375				
				Хлеб ржаной	36	2,4			0,5	12,0	62,6	115				
				Хлеб пшеничный	40	3,04			0,32	19,68	94	114				
				Молоко кипяченое	180	5,22			4,5	8,64	95,4	515				
				Напиток из плодов шиповника	200	0,7			0,3	22,8	97	538				

	Фрукты свежие (груша)	100	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Угле- воды			
Итого	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
подзник	Омлет натуральный	966	20,44	14,00	132,78	853,80		
	Кисломолочный напиток(кефир)	150	10,00	11,80	5,40	168,00	307	
	Хлеб пшеничный	230	6,67	5,57	9,2	115	535	
Итого		410	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
Итого за день		1376	18,95	17,61	29,36	353,50		
Прием пищи			39,39	31,61	162,14	1207,3		
Неделя 2 День 10								
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112	
	Борщ с сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3	133	
	Повидла в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434	
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	943	
	Итого		756	25,93	36,77	100,05	823,40	
	подзник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
		Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,5	114	
Итого		370	8,68	5,84	53,96	302,50		
Итого за день		1126	34,6	42,6	154,0	1125,9		

Итого за 10 дней	11756,0	384,5	381,2	1554,5	10937,9	
Итого среднее за 1 день	1175,60	38,45	38,12	155,45	1093,79	
По СанПИН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%+Подзник 10%=45%	1000	34,65	35,55	150,75	1057,50	

Утверждено:

Согласовано:



Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганинский район

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья» и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1 День 1	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Кофейный напиток с мо-локом	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого	Овощи свежие (помидо-ры)	640	28,6	31,78	91,31	713,09	
	Суп с бобовыми	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Рыба запеченная (горбу-ша)	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Картофельное пюре	150	24,22	13	11,77	296,85	339
обед	Хлеб ржаной	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб пшеничный	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Компот из смеси сухо-фруктов	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
Итого	800	992	40,02	26,33	125,75	943,30	
Итого за день		1632	68,62	58,11	217,06	1656,39	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 2	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого	Салат из свежих отварной	690	11,95	16,8	103,56	658,31	
	Суп с крупной пшенич-ной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Пшеница мякной рубле-	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
		100	17,8	17,5	14,3	286	386

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 3 День 3	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
завтрак	Сок натуральный (болоч-ный)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого	Овощи свежие (огурцы)	760	16,97	32,06	90,92	898,31	
	Пиц из свежей капусты	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Птица отварная	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Макаронные изделия от-варные с овощами припу-щенными	100	13,6	16,3	0,6	242,8	409
обед	Хлеб ржаной	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб пшеничный	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Чай с сахаром	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
Итого	Молоко с грубочкой	200	0,1	0,1	15	60	943
Итого за день		1142	5,8	5	9,6	106	515
Итого		1142	33,62	36,82	110,00	944,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 4 День 4	Рыба запеченная (горбу-ша)	150	14,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
завтрак	Напиток из плодов ши-повника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		610	24,5	21,97	88,79	729,16	

	Кислородный напиток(кефир)	220	6,3	5,5	8,8	110	535
Итого	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Овощи свежие (помидоры)	748	22,02	17,1	101,75	671,21	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Мл	140	11,5	8,7	4,9	277,0	1
	Икра свекольная	180	4,3	2,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	27,3	110,2	378
	Итого за день	982	27,84	15,44	121,92	943,05	
	Итого за день	1730	49,9	32,5	223,7	1614,3	
	Итого за 12 Дней	Вс	Блюда	Пищевые вещества			
Итого среднее за 1 День	20704,0	707,5	695,8	2780,5	21241,7		
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил №10 Завтрак 25% + обед 35%=60%	1725,33	58,96	57,99	231,71	1770,14		
	54,00	55,20	229,80	1632,00			

Утверждено:



Согласовано

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганинский район
Учащихся 1-4 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здо-
ровья», и детей инвалидов (не являющихся ОВЗ).

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День1	Омлет натуральный	160	13,67	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
Итого	Фрукты свежие (гру- ша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
	Овощи свежие (помо- идоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Рыба запеченная (гор- буша)	100	16,15	8,7	7,65	197,9	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухо- фруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Итого за день		1438	52,45	47,04	186,53	1388,22
Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День2	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
Итого	Фрукты свежие (яб- локи)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
	Салат из овощей отвар- ной	60	0,9	3,3	5,04	33,4	51
Итого	Суп с крупой пше- ничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161

Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Угле- воды			
Итого	Пшеница мясной руб- леный	90	16,02	1,58	12,87	257,4	386	
	Соус молочный с мор- ковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448	
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,74	70,5	114	
	Кисломолочный напит- ок (кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	535	
	Сок с грубойкой (а- пельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537	
	Итого за ИТОГО ЗА ДЕНЬ		988	34,51	36,74	106,07	916,25	
	Итого		1658	45	55,41	201,41	1533,65	
	Неделя1 День3	Говядина в кисло- сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	214,1	368
Каша гречневая		150	4,58	5,01	20,52	145,5	314	
Сок натуральный (яб- лочный)		180	0,9	0,18	18,18	82,8	537	
Хлеб ржаной		20	1,3	0,3	6,7	34,8	115	
Итого	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114	
	Фрукты свежие (гру- ша)	180	1,62	0,36	14,58	74,7	118	
	Овощи свежие (огур- ца)	660	23,04	28,4	93,43	645,9		
	Хлеб ржаной	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112	
	Щи из свежей капу- сты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145	
	Птица отварная с со- усом томатным	120	17,04	13,26	3,87	202,8	409	
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114	
	Итого	Молоко сгущенной	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого за итого за день		808	33,30	30,81	76,86	718,00		
		1468	56,34	59,21	170,29	1363,9		
Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры	Угле- воды			
Неделя1 День4	Рыба запеченная (гор- буша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339	
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434	
	Напиток из плодов ши- повника	200	0,7	0,3	22,8	97	538	
Итого	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115	

Итого	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
			23,26	17,18	75,91	574,6	
Итого	Икра кабачковая	550	1,2	2,2	5,1	73,2	50
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	14,3	13,4	4,1	234	406
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
	Сок с трубкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за день	973	35,89	32,50	98,48	945,90	1520,5
	Итого за день	1523	59,2	49,7	174,4		
Прислужи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Итого	Пудинг из творога с рисом	200	17,7	27,3	37,6	516,0	324
	Стушенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (ябло-ко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
	Итого	690	25,38	30,2	106,18	853,4	
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Масо духовое (с карто-фелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
обед	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с грубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Итого	718	31,21	27,58	75,60	653,35	
Итого за день	1408	56,59	57,73	181,78	1506,75		
Прислужи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Итого	Кондитерское изделие (вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционнo	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого	520	20,13	23,62	75,46	402,8	1114
	Итого за день	1408	56,59	57,73	181,78	1506,75	

Итого	Фрукты свежие (гру-ша)	180	0,72	0,72	47,6	84,6	118
			21,83	19,66	143,06	701,5	
Итого	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Туши из говядины	90	15,45	16,5	18,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок густой	180	0,4	0,21	21,1	86	886
	Итого	878	31,93	32,08	118,42	827,90	
	Итого за день	1568	53,76	51,74	261,48	1529,4	
Прислужи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Итого	Омлет натуральный	180	15,5	24,96	4,15	269,54	307
	Чай с лимонem	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
	Итого	620	28,94	31,34	52,93	615,94	
	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,06	5,46	79,2	18
	Щи из свежей капу-сты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Масо духовое (с карто-фелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	обед	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	114
Сок натуральный (ки-зильовый)		180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		688	22,42	25,6	69,09	603,25	
Итого за день	1308	51,36	56,94	122,02	1219,19		
Прислужи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Итого	Шницель мясной руб-леный	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с мор-ковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Итого	520	20,13	23,62	75,46	402,8	1114
	Итого за день	1408	56,59	57,73	181,78	1506,75	

Итого	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецеп- туры							
		Белки	Жиры									
Итого	550	29,22	27,9	93,14	740,65							
						Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
						Суп с крупной яичной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
						Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
						Сок томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
						Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
						Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
						Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
						Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
						Итого за день	1358	29,11	20,15	84,21	664,90	1405,55
Итого	1358	58,33	48,07	177,35	1405,55							
						Макаронь с сыром	150	9,07	7,6	25,5	206,25	301
						Сок молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
						Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	3,9	158	524
						Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
						Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
						Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
						Итого	660	20,67	17,34	104,81	657,1	
						Кукуруза отварная	60	5,5	3,48	38,24	206,4	181
						Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
Печень запеченная	90	12,15	8,28	7,74	143,1	581						
Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434						
Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115						
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110	527						
Итого	778	28,84	22,55	135,31	851,10							
Итого за день	1438	49,51	39,89	240,12	1508,2							
Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецеп- туры						
			Белки	Жиры								
Неделя 2 День 10	Фрукты свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118					
завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	215	19,9	23,36	47,3	518,8	323					
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535					
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114					
Итого	555	29,86	28,88	90,68	784,6							

Итого за 10 дней	Итого среднее за 1 день	По СанПИН 2.3/2.4.3590-20 прил №10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность							
				Белки	Жиры								
14516,0	1451,60	46,20	542,1	532,3	1941,5	14752,9							
			54,21	53,23	194,15	1475,29							
			46,20	47,40	201,00	1410,00							
Итого за день	1349	59,7	66,6	226,2	1777,5	537							
							Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
							Борщ с сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3	133
							Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
							Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
							Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
							Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
							Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	105	608
							Сок натуральный (кисличный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
							Итого	794	29,79	37,67	135,49	992,90	
Итого за день	1349	59,7	66,6	226,2	1777,5								