



Меню приготовления блюд завтраков обедов и полдников Курганинский район

Учащихся 5-11 классов

Зимне весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого	550	680	25,04	38,9	61,87	703,79	
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 молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого	800	1105	47,20	39,76	144,26	1143,56	
полдник	Макароник с соусом молочным	200	6,72	11,65	40,44	294,8	207
	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
Итого	350	450	15,38	17,39	64,44	477,32	
итого за день		2235	87,62	96,05	270,57	2324,67	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Птица запеченная	120	23,06	21,45	0,59	286,07	568
	Ризотто	180	3,88	13,24	37,08	282,07	381
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого		680	30,82	35,53	87,33	793,76	
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
	"Ёжики" мясные	100	13,18	15,3	13,64	232,31	527
	Гратен	180	6,276	13,57	23,61	240,75	289

	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	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	0,76	0,09	34,7	103,99	
Итого		960	31,54	41,02	136,79	987,68	
полдник	Кисель молочный	200	5,81	5	18,15	155,06	361
	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.2.4.0260-21
Итого		430	15,83	13,73	95,7	584,84	
итого за день		2070	78,186	90,28	319,82	2366,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	303
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		700	29,61	28,84	74,43	680,0	
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
	Чахохбили	120	21,49	18,91	4,66	268,18	600
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	М.Р.2.4.0260-21
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		990	41,38	32,33	126,44	959,08	
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	200	24,23	14,6	42,3	396,38	222
	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
Итого		450	32,89	20,34	66,30	578,90	
итого за день		2140	103,88	81,51	267,17	2217,94	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,9	5,44	3,81	146,9	229
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338	
Итого		780	30,91	18,6	92,54	680,17	
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
	Оладьи из печени с морковью	100	17,16	13,175	15,49	234,87	484
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143

	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,36	68,3	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	0,76	0,09	34,7	103,99	349
Итого		840	34,39	38,41	129,28	963	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Какао с молоком	180	3,67	3,18	6,84	70,81	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		410	8,92	6,99	27,74	212,33	
итого за день		2030	74,22	64,00	249,56	1855,44	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 5							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	36,84	26,46	48,1	578,4	223
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		590	39,64	27,5	83,42	743,8	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,93	103,75	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	22,2	23,13	16,43	302,48	258
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Кондитерское изделие (вафли)	25	1,3	7,65	15,63	135,5	т-10
Итого		935	43,82	42,20	125,69	1004,63	
полдник	Суп молочный с крупой пшеничной	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,1	378
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		430	6,77	5,16	36,80	222,62	
итого за день		1955	90,23	74,86	245,91	1971,05	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 6							
завтрак	Вареники ленивые	200	27,25	15,82	50,91	455,1	218
	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	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		650	39,81	22,66	106,31	793,17	
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
	Макаронны отсорные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21

	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0	32,82	151,2	354	
Итого		980	39,18	37,35	134,52	1047,87		
полдник	Хлебцы рыбные	200	27,64	15,89	14,84	312,58	238	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21	
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389	
Итого		430	30,92	16,13	49,80	467,70		
итого за день		2060	109,91	76,14	290,63	2308,74		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя2								
День 7	Кондитерское изделие (вафли)	50	2,6	15,3	31,25	271	т-10	
	Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным)	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121	
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15	
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21	
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338	
	Итого		650	19,52	32,05	95,51	750,64	
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	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21	
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389	
Итого		960	33,70	43,92	129,50	1053,38		
полдник	Пудинг из творога с соусом молочным	200	24,23	14,6	42,3	396,38	222	
	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	
Итого		450	32,89	20,34	66,30	578,90		
итого за день		2060	86,11	96,31	291,31	2382,92		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя2								
День 8	Фрикадельки "Наполи"	100	16,53	17,39	15,456	272,177	549	
	Вок рис с овощами	180	5,07	11,26	47,55	311,9	325	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21	
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337	
	Итого		560	27,652	29,518	104,766	783,937	
	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	60	4,0	0,7	20,4	102,5	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	0,66	0,09	34,7	103,99	349
Итого		980	42,54	28,04	147,43	981,27	
полдник	Омлет натуральный	200	18,57	33,09	3,72	386,2	210
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		430	21,85	33,33	38,68	541,32	
итого за день		1970	92,04	90,89	290,88	2306,53	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
	Митбол с томатным соусом	100	10,335	10,633	11,85	179,16	543
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	303
	Какао с молоком	210	7,15	5,48	20,32	126,65	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
Итого		720	28,465	22,5	107,8	714,56	
обед	Овощи квашеные (помидоры)	100	1,12	0,01	3,5	20	70
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108
	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	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,56	9,18	18,74	162,6	г-10
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1040	43,03	34,26	136,67	1047,53	
полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Масло сливочное 72% порциями	10	0,08	7,25	0,135	66	14
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		350	13,82	17,59	23,98	309,32	
итого за день		2110	85,3	74,4	268,4	2071,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Паста "Болоньезе"	200	16,249	12,771	35,558	282,26	404
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
Итого		590	24,799	22,611	104,068	680,64	
	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

обед	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	22,2	23,13	16,43	302,48	258
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,05	338
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	34,7	103,99	349
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
Итого		1050	42,67	32,96	152,52	993,71	
полдник	Гратен	200	6,97	15,08	26,24	267,5	289
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		420	8,89	15,36	46,14	357,10	
итого за день		2060	76,36	70,93	302,73	2031,45	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 11							
завтрак	Голубцы с соусом	250	17,88	29,51	26,09	418,1	525
	Сок промышленного производства (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
Итого		550	29,1	36,2	77,75	730,7	
обед	Овощи квашенные (огурцы)	100	0,8	0,01	1,7	10	70
	Борщ с капустой	250	1,8	4,9	10,93	103,75	82
	Хлебцы рыбные	120	16,58	9,53	8,9	187,55	238
	Картофель, тушеный с луком	180	3,76	6,37	25,33	177,03	145
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,56	9,18	18,74	162,6	т-10
	Кофейный напиток с молоком	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
Итого		1010	39,01	35,22	137,48	1032,55	
полдник	Запеканка картофельная с мясом	200	25,21	27,106	19,216	418,22	284
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
Итого		450	33,87	32,85	42,78	598,54	
итого за день		2010	101,98	104,22	258,01	2361,81	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
завтрак	Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным)	200	4,21	6,05	17,76	142,23	181
	Масло сливочное 72% порциями	10	0,08	7,3	0,135	66	14
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		700	18,67	20	91,355	624,97	

обед	Салат из моркови и яблок	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	Птица отварная с соусом	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,4	102,5	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	0,76	0,09	34,7	103,99	349	
Итого		980	32,24	40,09	126,77	950,24	
полдник	Оладьи из печени с молочным соусом	200	28,90	25,58	24,80	434,90	282/326
	Кисломолочный напиток (кефир)	220	6,38	5,5	8,8	110	386
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		620	35,68	31,20	43,66	587,62	
итого за день		2300	86,59	91,29	261,79	2162,83	
		Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней		25000,0	1072,4	1010,9	3316,8	26361,1	
итого среднее за 1 день		2083,33	89,37	84,24	276,40	2196,76	
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%+ полдник 15%= 75 %			67,50	69,00	287,25	2040,00	