

Утверждаю:
 Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова


Согласовано

 СОШ № 8
 А.Ф. Романенко

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Сыр порционно 55%	15	3,48	4,43	0	54	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		585	27,74	35,562	56,288	627,89	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Соус сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		858	32,34	27,68	119,58	834,99	
итого за день		1443	60,08	63,242	175,866	1462,88	
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		650	24,66	11,53	86,14	551,83	
обед	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	47,85	326
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127

	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир)2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1033	32,80	44,17	101,90	928,95	
итого за день		1683	57,46	55,7	188,04	1480,78	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	90	13,09	15,11	2,609	198,9	260
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,54	145,5	303
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		640	22,13	21,24	75,489	586,36	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Птица отварная с соусом молочным	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		808	35,99	30,63	90,16	775,71	
итого за день		1448	58,12	51,87	165,649	1362,07	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1							
День 4							
завтрак	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Соус сменанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
Итого		540	22,85	21,21	53,97	504,88	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,3	4,58	131,25	261
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389	

Итого		978	30,68	37,95	105,91	910,81	
итого за день		1518	54	59	160	1416	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		640	32,72	23,5	117,17	814,9	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		728	31,35	28,77	75,27	634,13	
итого за день		1368	64	52	192	1449	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,56	9,18	18,75	162,6	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181
	Сыр порционно 55%	20	4,64	5,9	0	72	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		670	22,64	28,492	104,628	737,26	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Свекла тушеная в соусе сметанном	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир)2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	15,11	79,28	352
Итого		918	31,89	39,46	106,48	935,58	
итого за день		1588	55	68	211	1673	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	160	14,86	26,47	2,97	308,96	210
	Масло сливочное 72%	10	0,8	7,25	1,135	66	14
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
Итого		590	24,192	38,748	38,125	590,04	
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,63	0,1	5,11	23,94	59
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Печень запеченная	90	21,24	6,3	3,6	185,4	254
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,65	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		968	39,72	25,73	98,96	825,62	
итого за день		1558	64	64	137	1416	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		555	29,96	35,6	78,628	724,49	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		788	27,45	18,80	81,75	611,74	
итого за день		1343	57	54	160	1336	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Макаронны отворные с сыром	160	10,82	12,74	27,29	267,52	204
	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326

	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	39,4	160	359
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		535	16,61	22,53	93,15	642,81	
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		738	30,90	25,57	108,08	700,14	
итого за день		1273	48	48	201	1343	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	28,76	22,3	72,95	606,6	222
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		590	37,42	27,78	111,37	848,11	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,3	9,4	47,82	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0	18,18	76,32	389
Итого		808	30,30	35,39	123,07	948,12	
итого за день		1398	68	63	234	1796	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 10 дней		14620,0	584,3	580,3	1826,1	14734,4	
итого среднее за 1 день		1462,00	58,43	58,03	182,61	1473,44	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%		1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	