



Менюготавливаемых блюд завтраков обедов Курганский район
Учащихся 5-11 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		
Неделя 1	День 1						
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 (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого	550	630	30,96	39,29	63,2	721,31	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	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	43,61	33,88	134,04	1036,10	
итого за день		1642	74,57	73,17	197,24	1757,41	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
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 (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	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
	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 (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		720	26	24,06	90,13	686,62	
обед	Овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	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
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	385
Итого		1192	47,12	33,29	122,77	1008,18	
итого за день		1912	73,12	57,35	212,9	1694,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 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	47,47	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	657,64	
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 (кефир 2,5%)	210	6,09	5,25	8,4	105	386
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1072	49,68	40,59	129,08	1094,55	
итого за день		1712	82	68	197	1752	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

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 (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	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	30,46	25,23	109,27	732,72	
итого за день		1522	68,1	47,5	227,3	1588	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	338
Итого		710	15,59	25,422	69,718	545,82	
обед	Овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	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%	200	5,8	5	9,6	106	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
Итого		1162	43,90	42,24	128,78	1070,16	
итого за день		1872	59,5	67,7	198,5	1616,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		
Неделя 2	День 8						
обед	Омлет натуральный	190	18,24	28,14	3,39	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 (кефир 2,5%)	180	5,22	4,5	7,2	90	386
Итого		630	28,162	33,308	45,67	595,41	
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
	Молоко 2,5%	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	180,1	1624,3	
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	185,88	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	826	
обед	Овощи (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	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	37,14	25,28	93,03	754,69	
итого за день		1597	71,3	64,5	187,2	1580,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
	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	Углеводы		
Неделя 2							
День 11							
	Пудинг из творога (запеченный)	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	
	Овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	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(кефир2,5%)	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
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		715	44,14	41,19	96,59	939,23	
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	234,2	2011,1	
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы			
итого за 12 дней	20764,0	845,4	788,1	2599,9	20891,3		
итого среднее за 1 день	1730,33	70,45	65,68	216,66	1740,94		
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%= 60 %		54,00	55,20	229,80	1632,00		