

Утверждаю:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганинский 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
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>						
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	160	13,67	21,41	3,69	260,92
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Фрукты свежие яблоки	180	0,72	0,72	17,64	84,6
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>21,93</b>	<b>25,45</b>	<b>63,61</b>	<b>553,32</b>
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4
	Рыба запеченная (горбуша)	100	16,15	8,7	7,65	197,9
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
<b>Итого</b>		<b>838</b>	<b>28,54</b>	<b>21,41</b>	<b>102,76</b>	<b>746,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1438</b>	<b>50,47</b>	<b>46,86</b>	<b>166,37</b>	<b>1300,02</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя1</b>						
<b>День2</b>						
<b>завтрак</b>	Плов из птицы	230	5,33	15,23	36,32	344
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>10,49</b>	<b>16,67</b>	<b>95,34</b>	<b>617,4</b>
<b>обед</b>	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,74	70,5
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92

<b>Итого</b>		<b>988</b>	<b>34,51</b>	<b>38,74</b>	<b>106,07</b>	<b>916,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1658</b>	<b>45</b>	<b>55,41</b>	<b>201,41</b>	<b>1533,65</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле- воды</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>						
<b>завтрак</b>	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	214,1
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	1,62	0,36	14,58	74,7
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>23,04</b>	<b>28,4</b>	<b>93,43</b>	<b>645,9</b>
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,04	13,26	3,87	202,8
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>33,30</b>	<b>30,81</b>	<b>76,86</b>	<b>718,00</b>
<b>итого за день</b>		<b>1468</b>	<b>56,34</b>	<b>59,21</b>	<b>170,29</b>	<b>1363,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
<b>Неделя1 День 4</b>						
<b>завтрак</b>	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>23,26</b>	<b>17,18</b>	<b>75,91</b>	<b>574,6</b>
<b>обед</b>	Икра кабачковая	60	1,2	2,2	5,1	73,2
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4
	Печень говяжья в соусе	105	14,3	13,4	4,1	234
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5
	Кисломолочный напиток( кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
	Сок	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого</b>		<b>973</b>	<b>32,11</b>	<b>31,24</b>	<b>98,48</b>	<b>879,30</b>
<b>итого за день</b>		<b>1523</b>	<b>55,4</b>	<b>48,4</b>	<b>174,4</b>	<b>1453,9</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	

Неделя1 День 5						
завтрак	Пудинг из творога с рисом	200	17,7	27,3	37,6	516,0
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	1,62	0,36	14,58	74,7
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>25,2</b>	<b>30,1</b>	<b>104,56</b>	<b>845,1</b>
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4
	Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
<b>Итого</b>		<b>718</b>	<b>31,21</b>	<b>27,58</b>	<b>75,60</b>	<b>653,35</b>
<b>итого за день</b>		<b>1388</b>	<b>56,41</b>	<b>57,69</b>	<b>180,16</b>	<b>1498,45</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя2 День 6						
завтрак	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	30,86	215,4

	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0	68,6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	1,62	0,36	14,58	74,7
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>22,73</b>	<b>19,3</b>	<b>110,04</b>	<b>691,6</b>
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	18,15	222,7
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
	Кисель из яблок густой	180	0,4	0,21	21,1	86
<b>Итого</b>		<b>878</b>	<b>31,93</b>	<b>32,08</b>	<b>118,42</b>	<b>827,90</b>
<b>итого за день</b>		<b>1568</b>	<b>54,66</b>	<b>51,38</b>	<b>228,46</b>	<b>1519,5</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя2 День 7</b>						
<b>завтрак</b>	Омлет натуральный	180	15,5	24,96	4,15	269,54
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>25,16</b>	<b>30,08</b>	<b>52,93</b>	<b>549,34</b>
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,06	5,46	79,2
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
<b>Итого</b>		<b>688</b>	<b>22,42</b>	<b>25,6</b>	<b>69,09</b>	<b>603,25</b>
<b>итого за день</b>		<b>1308</b>	<b>47,58</b>	<b>55,68</b>	<b>122,02</b>	<b>1152,59</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя 2 День 8</b>						
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94

<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>29,22</b>	<b>27,9</b>	<b>93,14</b>	<b>740,65</b>
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2
	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
<b>Итого</b>		<b>808</b>	<b>29,11</b>	<b>20,15</b>	<b>84,21</b>	<b>664,90</b>
<b>итого за день</b>		<b>1358</b>	<b>58,33</b>	<b>48,07</b>	<b>177,35</b>	<b>1405,55</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>						
<b>завтрак</b>	Макароны с сыром	150	9,07	7,6	25,5	206,25
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>20,67</b>	<b>17,34</b>	<b>104,81</b>	<b>657,1</b>



<b>обед</b>	Кукуруза отварная	60	5,5	3,48	38,24	206,4
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	7,74	143,1
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
<b>Итого</b>		<b>778</b>	<b>28,84</b>	<b>22,55</b>	<b>135,31</b>	<b>851,10</b>
<b>итого за день</b>		<b>1438</b>	<b>49,51</b>	<b>39,89</b>	<b>240,12</b>	<b>1508,2</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
<b>Неделя 2 День 10</b>						
<b>завтрак</b>	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	215	19,9	23,36	47,3	518,8
	Кисломолочный напиток( кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
<b>Итого</b>		<b>555</b>	<b>29,86</b>	<b>28,88</b>	<b>90,68</b>	<b>784,6</b>
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4
	Борщ с сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1

	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6
	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	105
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8
<b>Итого</b>		<b>794</b>	<b>29,79</b>	<b>37,67</b>	<b>135,49</b>	<b>992,90</b>
<b>итого за день</b>		<b>1349</b>	<b>59,7</b>	<b>66,6</b>	<b>226,2</b>	<b>1777,5</b>
		<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Угле-воды</b>	
итого за 10 дней		<b>14496,0</b>	<b>533,3</b>	<b>529,2</b>	<b>1886,7</b>	<b>14513,3</b>
итого среднее за 1 день		<b>1449,60</b>	<b>53,33</b>	<b>52,92</b>	<b>188,67</b>	<b>1451,33</b>
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%			<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>