Утверждаю:

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганинский район

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого	**550**	**620**	**27,36**	**31,51**	**86,23**	**684,38**	
обед	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)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого	**800**	**1012**	**41,26**	**26,65**	**130,83**	**972,00**	
Итого за день		**1632**	**68,62**	**58,16**	**217,06**	**1656,38**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День2							

завтрак	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	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		**590**	**10,71**	**16,53**	**98,48**	**629,6**	
обед	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		**942**	**35,24**	**36,98**	**126,13**	**986,55**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1532**	**45,95**	**53,51**	**224,61**	**1616,15**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецеп-туры**
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		**740**	**25,73**	**31,79**	**85,84**	**869,6**	
обед	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
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114

	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		**1162**	**44,86**	**37,14**	**115,08**	**973,65**	
итого за день		**1902**	**70,59**	**68,93**	**200,92**	**1843,25**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День 4							
	Рыба запеченная (горбуша)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	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		**590**	**33,26**	**21,7**	**83,71**	**700,45**	
обед	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	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисломолочный напиток	210	10,5	6,72	8,4	182,7	536
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		**1072**	**40,06**	**29,85**	**124,94**	**973,05**	
итого за день		**1662**	**73,3**	**51,6**	**208,7**	**1673,5**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День 5							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	4,8	5,08	14,56	182	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		**570**	**32,76**	**26,8**	**93,38**	**805,2**	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	38,18	82,8	537
Итого		**1007**	**33,74**	**48,60**	**124,35**	**806,45**	
итого за день		**1577**	**66,5**	**75,36**	**217,73**	**1611,65**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецеп-туры**
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		
Неделя1 День6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	6	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		**610**	**11,06**	**7,43**	**74,97**	**412,75**	
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	24,7	15,3	379	368
	Макароны отворные с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		**1162**	**41,82**	**45,40**	**155,57**	**1243,05**	
Итого за день		**1772**	**52,88**	**52,83**	**230,54**	**1655,8**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие	40	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Сыр порционно	12	3,07	3,13	0	40,98	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		**672**	**20,25**	**15,36**	**125,67**	**746,28**	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	10,4	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	20,2	111,3	200
	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	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисель из яблок густой	200	0,44	0,23	23,44	95,55	886
Итого		**962**	**43,66**	**42,30**	**154,51**	**1065,35**	
итого за день		**1634**	**63,91**	**57,66**	**280,18**	**1811,63**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 8							
	Омлет натуральный	200	17,22	27,73	4,61	299,48	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисломолочный напиток	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		**640**	**30,88**	**33,97**	**56,53**	**658,08**	

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
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	16,25	16,43	12,75	264,38	366
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		**922**	**34,71**	**34,89**	**137,18**	**1010,23**	
итого за день		**1562**	**65,59**	**68,86**	**235,27**	**1668,31**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 9							
	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	30,0	59,4	651,5	323
	Соус шоколадный	50	1,7	1,6	13,86	76,8	484
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		**780**	**33,76**	**32,58**	**133,98**	**1012,33**	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Сок с трубочкой	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		**1012**	**40,68**	**27,78**	**125,44**	**963,20**	
итого за день		**1792**	**74,44**	**60,36**	**259,42**	**1975,53**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		

Неделя 2 День 10							
завтрак	Макароны с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		**640**	**21,44**	**14,72**	**108,72**	**652,5**	
обед	Кукуруза отварная	100	9,16	5,8	23,73	244	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	110	14,85	10,12	9,46	174,9	581
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		**972**	**39,95**	**29,47**	**148,45**	**1070,05**	
итого за день		**1612**	**61,39**	**44,19**	**257,17**	**1722,55**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецеп-туры**
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	25,6	30,0	39,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		**740**	**36,35**	**35,8**	**92,32**	**957,5**	
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	24,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115

	Сок натуральный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
Итого		**877**	**34,20**	**61,54**	**119,12**	**1105,90**	
итого за день		**1617**	**70,6**	**97,4**	**211,4**	**2063,4**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецеп-туры**
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		
Неделя 2 День 12							
завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	68	0,84	0,99	23,19	105	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	20,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	6,3	5,5	8,8	110	535
	Хлеб пшеничный	49	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого		**677**	**20,78**	**16,83**	**96,67**	**642,5**	
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	22,5	18,7	4,9	277,0	1
	Икра свекольная	180	4,3	12,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	72	4,8	0,9	24,0	125,3	115
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	27,3	110,2	378
		942	**35,52**	**45,28**	**102,78**	**830,75**	
итого за день		**1619**	**56,3**	**62,1**	**199,5**	**1473,3**	
		Вес блюда	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		
итого за 12 дней		**19913,0**	**770,0**	**750,9**	**2742,4**	**20771,4**	
итого среднее за 1 день		**1659,42**	**64,17**	**62,57**	**228,54**	**1730,95**	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%			**54,00**	**55,20**	**229,80**	**1632,00**	