Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова
_____
_____

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени И.П. Шацкого х. Южного

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 11
_____
С.А.Фролов

Подписано цифровой подписью: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени И.П. Шацкого х. Южного
Дата: 2024.01.23 15:34:37 +03'00'

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район

Учащихся 1-4 классов учащихся в I смену, зимне весенний 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**	
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**	
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**	
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**	
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**	
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**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Угле-**		
Неделя2 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	7,56	91,8	386
Итого		**590**	**24,192**	**38,748**	**38,485**	**591,84**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Угле-**		
Неделя 2 День 8							
	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

завтрак	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**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Угле-**		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Макароны отворные с сыром	160	10,82	12,74	27,29	267,52	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	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**	**627,81**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Угле-**		
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**	
		Вес блюда	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	
			Белки	**Жиры**	**Угле-воды**		
итого за 10 дней		**5995**	**260,92**	**266,16**	**815,32**	**6615,40**	
итого среднее за 1 день		**600**	**26,1**	**26,6**	**81,5**	**661,5**	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%		**500**	**19,25**	**19,75**	**83,75**	**587,50**	