Утверждаю:

Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова

_____

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 11

_____С.А.Фролов

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район

Учащихся 5-11 классов учащихся в I смену, осенне- зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
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**	
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	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**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 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**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 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	48,47	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**	**658,64**	
Прием	**Наименование**	**Вес**	**Пищевые вещества**			**Энергети**	**№ рецеп-**

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	ческая ценность	туры
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**	
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**	
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**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя2 День 8							
	Омлет натуральный	190	18,24	28,14	3,38	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(кефир2,5%)	200	5,8	5	8	100	386
			5,52	4,76	7,62	95,24	
Итого		**650**	**28,742**	**33,808**	**46,46**	**605,41**	
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	182,88	303

завтрак	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**	**823**	
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**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	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**	
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%)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	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		**695**	**43,56**	**40,69**	**95,79**	**929,23**	
		Вес блюда	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
итого за 12 дней		**7405,0**	**331,9**	**334,7**	**975,8**	**8238,8**	
итого среднее за 1 день		**617,08**	**27,66**	**27,89**	**81,32**	**686,57**	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%			**22,50**	**23,00**	**95,75**	**680,00**	