Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова
_____
_____

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

Подписано цифровой подписью: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени И.П. Шацкого х. Южного
Дата: 2024.01.23 15:39:45 +03'00'

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

Меню приготавливаемых блюд завтраков Курганинский район

Учащихся 5-11 классов учащихся в I смену, зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День1							
завтрак	Омлет натуральный	190	339,75	18,24	28,14	3,38	210
	Сыр порционно 55%	20	68,6	1,68	5,22	0	15
	Кофейный напиток с молоком	180	106,74	6,09	4,67	17,4	379
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	84,6	0,72	0,72	17,64	338
Итого	**550**	**630**	**721,31**	**30,96**	**39,29**	**63,2**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценность**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 1 День2							
завтрак	Плов из птицы	230	343,47	20,7	10,29	41,92	291
	Чай с сахаром	200	42,72	0,4	0,12	10,06	376
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	84,6	0,72	0,72	17,64	338
Итого		**670**	**592,41**	**26,05**	**11,67**	**94,4**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценность**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 1 День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	260
	Каша гречневая	180	174,6	5,5	6,01	24,62	303
	Сок (яблочный)	200	84,8	1	0	20,2	389
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	84,6	0,72	0,72	17,64	338
Итого		**720**	**686,62**	**26**	**24,06**	**90,13**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценность**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 1 День 4							

завтрак	Рыба запеченная (минтай)	150	230,7	22,8	12,6	6,4	230
	Соус сменанный с томатом	50	40,05	0,88	2,5	3,51	331
	Картофельное пюре	180	217,8	3,91	11,54	22,67	128
	Напиток из плодов шиповника	200	48,47	0,68	0,28	10,78	388
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
Итого		**640**	**658,64**	**32,5**	**27,46**	**68,14**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	606,8	32,27	20,9	65,54	222
	Чай с сахаром	200	42,72	0,4	0,12	10,06	376
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	84,6	0,72	0,72	17,64	338
Итого		**660**	**855,7**	**37,62**	**22,3**	**118,02**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 1 День6							
	Суп молочный с рисовой крупой	250	89	3,71	4,47	7,69	121
	Масло сливочное 72%	20	132	0,16	14,5	0,27	14
	Какао с молоком	200	118,6	6,77	5,192	19,338	382
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	84,6	0,72	0,72	17,64	338
Итого		**710**	**545,82**	**15,59**	**25,422**	**69,718**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	50	271	1,95	15,3	31,25	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	218,42	6,11	7,1	32,38	181
	Сыр порционно 55%	30	102,9	2,52	7,83	0	15
	Кофейный напиток с молоком	180	106,74	6,09	4,67	17,4	379
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	84,6	0,72	0,72	17,64	338
Итого		**700**	**905,28**	**21,62**	**36,16**	**123,45**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	

Неделя 2 День 8							
	Омлет натуральный	190	339,75	18,24	28,14	3,38	210
	Чай с лимоном	200	44,04	0,472	0,128	10,3	337
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	200	100	5,8	5	8	386
			95,24	5,52	4,76	7,62	
Итого		**650**	**605,41**	**28,742**	**33,808**	**46,46**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 2 День 9							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	344	16,5	24,2	14,32	268
	Соус молочный	75	47,85	1,5	3,9	5,32	326
	Каша пшеничная	180	182,88	4,8	5,09	29,47	303
	Какао с молоком	210	126,65	7,15	5,48	20,32	382
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
Итого		**625**	**823**	**34,18**	**39,2**	**94,21**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 2 День 10							
	Макароны с сыром	180	300,96	12,18	14,33	30,7	204
	Соус молочный	75	47,85	1,5	3,9	5,32	326
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	100,12	0,31	0,12	24,43	359
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
Итого		**515**	**570,55**	**18,22**	**18,92**	**85,23**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запечённый)	220	606,8	32,27	20,9	65,54	222
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	210	105	6,09	5,25	8,4	386
	Чай с сахаром	200	42,72	0,4	0,12	10,06	376
	Хлеб пшеничный	20	46,88	1,52	0,16	9,84	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	84,6	0,72	0,72	17,64	338
Итого		**860**	**937,3**	**42,95**	**27,4**	**121,5**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			**№ рецептуры**
				Белки	**Жиры**	**Углеводы**	

Неделя 2 День 12							
завтрак	Сырники с морковью	180	528,7	26,03	26,6	41,32	221
	Соус молочный	75	47,85	1,5	3,9	5,32	326
	Кофейный напиток с молоком	180	131,06	6,00	4,62	16,37	379
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	200	100,0	5,8	5,0	8,0	386
	Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	51,3	2,0	0,3	10,02	М.Р.2.4.0260-21
Итого		**695**	**929,23**	**43,56**	**40,69**	**95,79**	
		Вес блюда	**Энергетическая ценност**	Пищевые вещества			
				Белки	**Жиры**	**Угле-воды**	
итого за 12 дней		**7405,0**	**8238,8**	**331,9**	**334,7**	**975,8**	
итого среднее за 1 день		**617,08**	**686,57**	**27,66**	**27,89**	**81,32**	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%			**680,00**	**22,50**	**23,00**	**95,75**	