

Утверждаю:

Согласовано

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников
Курганинский район

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
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)	105	16,95	9,13	8,03	107,79	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	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	949	32,79	22,58	121,09	751,64	
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,48	0,48	11,76	56,4	118
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,26	1,48	14,78	57,5	608
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
Итого	350	355	1,84	2,06	41,54	173,90	
Итого за день		1304	34,63	24,64	162,63	925,54	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
обед	Салат из свежей 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	186	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
Итого		914	36,68	39,08	119,14	857,85	

полдник	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100	535
	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	19,60	126,00	491
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		370	8,68	5,84	42,36	296,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1284	45,36	44,92	161,5	1154,35	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
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
	Масляные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		924	38,66	32,02	102,66	859,15	
полдник	Пудинг из творога с рисом со сухим молоком	200	5,67	13,3	46,53	287,3	324/481
	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,8	5	8	100	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		430	13,75	18,57	69,29	457,80	
Итого за день		1354	52,41	50,59	171,95	1316,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
обед	Нера 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	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
Итого		944	29,56	31,85	137,84	897,05	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Каша с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		480	11,23	9,99	60,41	379,25	

итого за день		1424	40,8	41,8	198,3	1276,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	17,7	17,6	188,6	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	205	16,7	16,9	13,1	271,0	366
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Сок натуральный (кислотный)	180	0,9	0,18	38,18	82,8	537
	Итого	864	32,32	36,06	120,20	801,40	
полдник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	19,60	126,00	491
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого	370	3,58	1,14	57,16	293,50	
итого за день		1234	35,90	37,20	177,36	1094,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 6							
обед	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
	Оладьи из печени	100	17,30	11,70	11,80	222,00	404
	Макаронные изделия с сыром с соусом томатным	220	10,81	10,47	32,4	266,55	301/462
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,15	4,5	7,2	90	535
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Итого	1164	43,92	33,15	133,47	1007,80	
полдник	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Сыр порционный	40	0,23	0,4	0	136,6	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Итого	500	10,74	9,52	49,72	442,95	
итого за день		1664	54,66	42,67	183,19	1450,75	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя2 День 7							
обед	Салат из белокочанной капусты	100	10,4	10,1	9,6	136	2
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	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	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		944	41,42	43,97	148,96	1057,45	
полдник	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	260	14,65	18,9	27,2	327,4	323
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		520	21,57	23,52	68,86	542,47	
итого за день		1464	62,99	67,49	217,82	1599,92	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 8							
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
	Картофельная запеканка с мясом с соусом молочным с морковью	230	22,22	25,14	11,33	300,05	382/448
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Сок натуральный (кислотный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Итого	874	33,98	41,4	92,36	825,6	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
полдник	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	118
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		420	8,08	5,44	44,96	265	
итого за день		1294	42,06	46,84	137,32	1090,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с крупой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161

	пшеничной						
	Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	107,79	339
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		1149	32,31	23,81	130,70	802,84	
подник	Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8,01	14,30	17,06	143,45	557/447
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,18	0,1	15,1	142,2	524
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		385	10,47	14,64	46,92	356,15	
итого за день		1534	42,78	38,45	177,62	1158,99	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
обед	Кукуруза отварная	100	9,16	5,8	13,73	244	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Плов из птицы	180	4,2	11,9	28,4	269,2	645
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	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		844	24,49	23,45	127,59	954,45	
подник	Омлет натуральный	200	13,33	15,73	7,20	224,00	307
	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		430	21,41	20,97	29,96	394,50	
итого за день		1274	45,9	44,42	157,55	1348,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	17,7	17,6	188,6	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	14,7	15,3	179	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	14,62	174,6	314
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537

Итого		1159	33,89	40,09	132,74	943,20	
подник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	19,60	126,00	491
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		370	8,68	5,84	43,96	302,50	
итого за день		1529,00	42,57	45,93	176,70	1245,70	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Суп с макаронами	250	1,6	5,0	17,05	120,3	163
	Рыба запеченная (горбуша)	110	17,7	9,5	8,4	117,6	339
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	54	3,6	0,7	18,0	94,0	115
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,15	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	17,3	110,2	378
Итого		1134	39,35	37,90	129,04	985,05	
подник	Кондитерское изделие (печенье)	36	0,76	0,89	10,87	94,5	608
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Масло сливочное порциями	20	0,1	16,5	0,16	49,6	111
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,36	75,2	118
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		426	6,66	20,70	55,46	360,90	
итого за день		1560	46,0	58,6	184,5	1346,0	

итого за 12 дней	16919,0	546,1	543,6	2106,4	15008,9	
итого среднее за 1 день	1409,92	45,51	45,30	175,53	1250,74	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%+Подник 10%= 45%		40,50	40,40	172,35	1224,00	

Утверждаю:

Согласовано

 Н.Н. Щеголева

Меню приготавливаемых блюд, обедов и полдников

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	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День1							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	207,79	339
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		801	29,30	20,08	102,34	737,69	
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Сыр порционный	5	1,28	1,3	0	17,15	100
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1,26	1,48	34,78	157,5	608
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	943
Итого		330	3,03	3,18	58,08	275,65	
Итого за день		1131	32,33	23,26	160,42	1013,34	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День2							
обед	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513

Итого		756	31,17	32,66	96,29	784,70	
полдник	Кисломолочный напиток (кофир)	220	6,38	5,5	8,8	110	535
	Запеканка рисовая со свежими плодами (яблоками)	150	5,02	4,57	33,52	194,25	287
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		400	13,68	10,31	57,08	374,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1156	44,85	42,97	153,37	1159,45	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 3							
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная	110	5,92	7,91	0,62	267,14	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		776	17,02	20,67	79,99	749,54	
полдник	Пудинг из творога с рисом	150	13,27	20,5	28,2	187,0	324
	Кисломолочный напиток (йогурт)	220	6,38	5,5	8,8	110	535
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		390	21,17	26,15	46,84	344,00	
итого за день		1166	38,19	46,82	126,83	1093,54	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 4							
обед	Нера кабачковая	60	1,2	2,2	5,1	73,2	50
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень запеченная	100	13,5	9,2	8,6	159	406
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
Итого		786	25,03	22,49	112,38	770,70	
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,54	8,62	2,40	229,40	274
	Каша с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	509
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		350	10,30	11,75	34,74	406,00	

итого за день		1136	35,3	34,2	147,1	1176,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		706	26,81	22,86	86,88	644,05	
подзник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		360	2,82	1,06	62,24	270,00	
итого за день		1066	29,63	23,92	149,12	914,05	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гужик из говядины	90	15,45	16,5	18,15	122,7	373
	Макаронны отварные с сыром и сметаной	161	9,73	8,15	27,37	221,37	301
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Компот из яблок свежих	200	0,5	0,2	23,1	96	526
Итого		887	34,64	34,41	130,92	814,27	
подзник	Пудинг из творога с рисом	150	13,27	20,5	28,2	187,0	324
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		380	19,11	24,78	63,35	370,70	
итого за день		1267	53,75	59,19	194,27	1184,97	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,06	5,46	79,2	18

	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Картофельная запеканка с мясом	150	17,47	17,62	14,17	285,00	382
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		766	26,15	28,92	84,27	711,2	
подзник	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	11,80	5,40	168,00	308
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Итого		370	11,62	11,96	30,44	276	
итого за день		1136	37,77	40,88	114,71	987,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная (горбуша)	105	16,95	9,13	8,03	207,79	339
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		791	28,18	21,02	91,73	703,49	
	Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8,01	14,30	47,06	143,45	557/447
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		405	10,49	14,66	100,82	371,95	
итого за день		1196	38,67	35,68	192,55	1075,44	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
обед	Кукуруза отварная	60	5,5	3,48	38,24	206,4	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Плов из говядины	150	1,34	1,10	9,52	164,00	375
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	515
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538

	Фрукты свежие (сруна)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		966	20,44	14,00	132,78	853,80	
полдник	Омлет натуральный	150	10,00	11,80	5,40	168,00	307
	Кисломолочный напиток(кефир)	230	6,67	5,57	9,2	115	535
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		410	18,95	17,61	29,36	353,50	
итого за день		1376	39,39	31,61	162,14	1207,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2							
День 10							
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	36	2,4	0,5	12,0	62,6	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	943
Итого		756	25,93	36,77	100,05	823,40	
полдник	Яблоки запеченные	140	0,60	0,60	29,60	126,00	491
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Итого		370	8,68	5,84	53,96	302,50	
итого за день		1126	34,6	42,6	154,0	1125,9	

итого за 10 дней	11756,0	384,5	381,2	1554,5	10937,9	
итого среднее за 1 день	1175,60	38,45	38,12	155,45	1093,79	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%+Полдник 10%=45%	1000	34,65	35,55	150,75	1057,50	

Утверждаю:

Согласовано:

Меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Курганинский район

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися 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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
	Итого	550	28,6	31,78	91,31	713,09	
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	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Итого	800	40,02	26,33	125,75	943,30	
Итого за день		1632	68,62	58,11	217,06	1656,39	
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛЮКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		690	11,95	16,8	103,56	658,31	
обед	Салат из свеклы 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 рубле-	100	17,8	17,5	14,3	286	386

	пий						
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир)	210	6,01	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		1132	40,01	41,91	129,45	1062,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1822	51,96	58,71	233,01	1721,16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	314
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		760	16,97	32,06	90,92	898,31	
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	13,6	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	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Итого	1142	33,62	36,82	110,00	944,95	
итого за день		1902	50,59	68,88	200,92	1843,26	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
	Рыба запеченная (горбуша)	150	14,22	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 ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		610	24,5	21,97	88,79	729,16	

обед	Нера 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	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток (йогурт)	210	10,5	6,72	8,4	182,7	536
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		1052	38,82	29,53	119,86	944,35	
итого за день		1662	63,3	51,5	208,7	1673,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
	Пудинг из творога (запеченный) 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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		800	35	32,9	139,06	1041,0	
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	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	38,18	82,8	537
Итого		1037	36,02	48,84	139,11	876,95	
итого за день		1837	71,02	81,69	278,17	1917,99	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 6							
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Итого		630	12,3	7,7	80,05	441,46	
	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
	Макаронные отварные с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	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	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Итого	1142	40,58	45,08	150,49	1214,35	
	Итого за день	1772	52,88	52,78	230,54	1655,81	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
завтрак	Кондитерское изделие (Вафли)	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 порционный	12	3,07	3,13	0	40,98	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	951
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие (яблоко)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		692	21,49	15,63	130,75	774,99	
обед	Салат из белокачанной 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	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок густой	200	0,44	0,23	23,44	95,55	886
	Итого	1152	48,51	47,23	157,83	1141,65	
	итого за день	1844	70	62,86	288,58	1916,64	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		660	32,12	34,24	61,61	686,79	
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
	Месо духовое (с картофелем и овощами)	200	6,25	16,43	12,75	264,38	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный (кисломолочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		902	23,47	34,57	132,1	981,53	
итого за день		1562	55,59	68,81	235,27	1668,32	
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Шницель мясной рубленый	100	7,8	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
Итого		560	22	26,7	88,46	781,7	
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	14,22	13	11,77	296,85	339
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сок с трубочкой (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		972	27,92	27,30	110,52	887,50	
итого за день		1532	49,92	53,98	198,98	1669,2	
Прим. 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
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	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 ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		710	23,94	18,99	118,13	739,26	
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	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
Итого		952	38,71	29,15	143,37	1041,35	
итого за день		1662	62,65	48,14	261,5	1780,61	
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	25,6	10,0	19,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток (ряженка)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		890	38,11	16,6	90,14	1047,3	
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	2,88	4,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Сок натуральный (апельсиновый)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
Итого		857	22,96	41,22	114,04	1077,20	
итого за день		1747	61,1	57,8	204,2	2124,5	
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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)	220	6,3	5,5	8,8	110	535
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого		748	22,02	17,1	101,75	671,21	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	11,5	8,7	4,9	277,0	1
	Икра свекольная	180	4,3	2,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	27,3	110,2	378
		982	27,84	15,44	121,92	943,05	
итого за день		1730	49,9	32,5	223,7	1614,3	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней		20704,0	707,5	695,8	2780,5	21241,7	
итого среднее за 1 день		1725,33	58,96	57,99	231,71	1770,14	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%			54,00	55,20	229,80	1632,00	

Утверждаю:

Согласовано

Директор АНУСР
Н.В.Васильев

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 пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя I День 1							
завтрак	Омлет натуральный	160	13,67	21,41	3,69	260,92	307
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (гру- ша)	180	2,7	0,9	37,8	172,8	118
Итого		600	23,91	25,63	83,77	641,52	
обед	Овощи свежие (поме- доры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Рыба запеченная (гор- буша)	100	16,15	8,7	7,65	197,9	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухо- фруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		838	28,54	21,41	102,76	746,70	
Итого за день		1438	52,45	47,04	186,53	1388,22	
Прием пи- щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя I День 2							
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	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (ЯБ- ЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
Итого		670	10,49	16,67	95,34	617,4	
обед	Салат из свеклы отвар- ной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с крупой пше- ничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161

	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус мясной с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		988	34,51	38,74	106,07	916,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1658	45	55,41	201,41	1533,65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	214,1	368
	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	314
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Фрукты свежие (груша)	180	1,62	0,36	14,58	74,7	118
Итого		660	23,04	28,4	93,43	645,9	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,04	13,26	3,87	202,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		808	33,30	30,81	76,86	718,00	
итого за день		1468	56,34	59,21	170,29	1363,9	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		550	23,26	17,18	75,91	574,6	
обед	Икра кабачковая	60	1,2	2,2	5,1	73,2	50
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	14,3	13,4	4,1	234	406
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	15,9	136,5	201
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		973	35,89	32,50	98,48	945,90	
итого за день		1523	59,2	49,7	174,4	1520,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога с рисом	200	17,7	27,3	37,6	516,0	324
	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11	65,6	490
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	1,8	0,4	16,2	83	118
Итого		690	25,38	30,2	106,18	853,4	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		718	31,21	27,58	75,60	653,35	
итого за день		1408	56,59	57,73	181,78	1506,75	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
завтрак	Кондитерское изделие (вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сливочным)	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционный	20	5,12	5,22	0	68,6	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	961
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114

	Фрукты свежие (груша)	180	0,72	0,72	47,6	84,6	118
Итого		690	21,83	19,66	143,06	701,5	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	18,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок густой	180	0,4	0,21	21,1	86	886
Итого		878	31,93	32,08	118,42	827,90	
итого за день		1568	53,76	51,74	261,48	1529,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	180	15,5	24,96	4,15	269,54	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
Итого		620	28,94	31,34	52,93	615,94	
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,06	5,46	79,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (клубничный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		688	22,42	25,6	69,09	603,25	
итого за день		1308	51,36	56,94	122,02	1219,19	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с мяром	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	959
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114

Итого		550	29,22	27,9	93,14	740,65	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с крупой ячневой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	6,9	178,0	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		808	29,11	20,15	84,21	664,90	
итого за день		1358	58,33	48,07	177,35	1405,55	
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Макароны с сыром	150	9,07	7,6	25,5	206,25	301
	Соус молочный с морковью	50	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		660	20,67	17,34	104,81	657,1	
обед	Кукуруза отварная	60	5,5	3,48	38,24	206,4	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	7,74	143,1	581
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		778	28,84	22,55	135,31	851,10	
итого за день		1438	49,51	39,89	240,12	1508,2	
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Фрукты свежие (ЯБ-ЛОКИ)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	215	19,9	23,36	47,3	518,8	323
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
Итого		555	29,86	28,88	90,68	784,6	

обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	105	608
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		794	29,79	37,67	135,49	992,90	
итого за день		1349	59,7	66,6	226,2	1777,5	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 10 дней		14516,0	542,1	532,3	1941,5	14752,9	
итого среднее за 1 день		1451,60	54,21	53,23	194,15	1475,29	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%+ обед 35%=60%			46,20	47,40	201,00	1410,00	