

Утверждаю:
Директор МАУЦСЭ Т.Н. Иванова
Иванова

Согласовано:
Директор 11.02.2019 г.
И.В. Рогов
№ 7
О.М. Шолохова

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			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
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 (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		585	27,74	35,382	57,188	627,89	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
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			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
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 (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		640	22,13	21,06	76,389	586,36	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
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	Угле-воды		
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	Угле-воды		
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 (груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	338
Итого		670	22,64	28,312	105,528	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(ряженка)	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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Неделя 2 День 8							
	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268

завтрак	Соус молочный	75	1,5	3,9	5,32	62,85	326
	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			Энергетич еская	№ рецеп- туры
			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			Энергетич еская	№ рецеп- туры
			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			Энергетич еская ценность	
			Белки	Жиры	Угле- воды		
итого за 10 дней		5995	260,92	265,62	818,02	6615,40	
итого среднее за 1 день		600	26,1	26,6	81,8	661,5	
По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25%		500	19,25	19,75	83,75	587,50	