

Утверждаю:

Директор ЧОУ ООШ им.
А.Невского Е.Д. Кравченко



Согласовано :

Учредитель ЧОУ ООШ настоятель
протоиерей А.М. Денисенко
храма Вознесения господня
им.А.Невского

Меню приготавливаемых блюд обедов для организации питания обучающихся Курганинский район

Учащихся 1-4 классов

Осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
обед	Салат из белокачанной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	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
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
Сок с трубочкой	200	1	0	20,2	84,8	389	
Итого		860	32,94	28,70	108,05	839,15	
итого за день		860	32,94	28,70	108,05	839,15	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки	Жиры	Угле-	воды	ценность			
Неделя1 День2							
обед	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	"Ёжики" мясные	100	13,18	15,3	13,64	232,31	527
	Гратен	150	5,23	11,31	19,68	200,63	289
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	М.Р.2.4.0260-21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349	
Итого		820	27,87	35,26	116,31	842,18	
итого за день		820	27,87	35,26	116,31	842,18	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергети	№ рецеп-

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	ческая ценность	туры
Неделя1 День 3							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,48	0,06	1,02	6	70
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Чахохбили	100	17,914	15,765	3,89	223,49	600
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Вафли	60	4,50	11,40	50,93	322,50	221
	Повидло	150	0,18	0,72	11,64	84,6	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	48,47	388
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		1090	39,38	39,40	165,98	1204,02	
итого за день		1090	39,38	39,40	165,98	1204,02	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День 4							
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Оладьи из печени с морковью	120	20,84	15,81	18,59	281,85	484
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		800	34,87	41,70	115,18	931,67	
итого за день		800	35	42	115	932	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385

	Кондитерское изделие (вафли)	40	1,3	7,65	15,63	135,5	г-10
Итого		840	34,41	36,74	101,41	824,29	
итого за день		840	34	37	101	824	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Свекла, тушенная в соусе	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Сок с трубочкой	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		730	27,04	34,74	101,70	837,44	
итого за день		730	27	35	102	837	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,63	0,1	5,11	23,94	59
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Печень запеченная	90	21,24	6,3	3,6	195,4	254
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		830	36,19	21,28	118,8	824,28	
итого за день		830	36	21	119	824	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	0,67	0,06	2,1	13,2	70
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Капуста тушенная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	139

	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	Т-10
	Сок с трубочкой	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		880	31,78	24,83	113,75	823,52	
итого за день		880	32	25	114	824	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
обед	Кукуруза отварная	60	1,73	1,47	3,28	33,29	133
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		950	33,54	26,75	138,37	848,80	
итого за день		950	34	27	138	849	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,48	0,06	1,02	6	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Хлебцы рыбные	95	13,13	7,55	7,05	148,48	238
	Картофель, тушенный с луком	150	3,14	5,31	21,11	147,53	145
	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,08	М.Р.2.4.0260-21
	Булочка (рулет школьный)	75	11,93	12,05	22,13	102,3	10
	Кофейный напиток на молоке	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
Итого		950	44,32	34,14	131,58	878,91	
итого за день		950	44	34	132	879	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 10 дней		8750,0	342,3	323,5	1211,1	8854,3	
итого среднее за 1 день		875,00	34,23	32,35	121,11	885,43	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20		1500	57,75	59,25	251,25	1762,50	