

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 завтраков 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							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,79	289,65	210
	Кофейный напиток на молоке	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		580	22,38	35,16	50,73	614,25	
итого за день		580	22,38	35,16	50,73	614,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День2							
завтрак	Птица запеченная	100	19,216	17,875	0,489	238,39	568
	Ризотто	150	3,23	11,035	30,9	235,06	381
	Сок с трубочкой	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		650	25,766	29,87	81,029	699,13	
итого за день		650	25,77	29,87	81,03	699,13	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	385
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		660	25,79	26,08	62,189	591,28	
итого за день		660	25,79	26,08	62,19	591,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя1 День 4							
завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,9	5,44	3,81	146,08	229
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	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	60	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		760	28,56	16,85	82,23	613,66	
итого за день		760	29	17	82	614	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	220	36,84	26,46	48,1	578,4	223
	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
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	100	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		540	39,84	27,7	88,32	767,8	
итого за день		540	40	28	88	768	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
завтрак	Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным)	200	4,21	6,05	17,76	142,23	121
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15
	Кофейный напиток на молоке	200	5,19	3,96	17,04	125,04	379
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,04	6,12	12,5	108,4	т-10
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		630	16,6	20,2	86,58	599,43	
итого за день		630	17	20	87	599	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
завтрак	Фрикадельки "Наполи"	100	16,53	17,39	15,456	272,177	549
	Вок рис с овощами	150	4,23	9,39	39,63	259,92	325
	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	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	24,83	27,39	86,83	680,62	
итого за день		500	25	27	87	681	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2 День 8							
завтрак	Митбол с томатным соусом	100	10,335	10,633	11,85	179,16	543
	Каша пшеничная	150	4	4,25	24,56	152,4	303
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,6	78,68	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		650	22,815	19,7	85,05	608,72	
итого за день		650	23	20	85	609	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,4	73
	Паста "Болоньезе"	200	16,249	12,771	35,558	282,26	404
	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		500	20,539	18,631	96,098	594,7	
итого за день		500	21	19	96	595	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Голубцы с соусом	250	17,88	29,51	26,09	418,1	525
	Сок с трубочкой	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	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	22,48	29,99	67,73	607,38	
итого за день		500	22	30	68	607	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 10 дней		5970,0	249,6	251,6	786,8	6376,9	
итого среднее за 1 день		597,00	24,96	25,16	78,68	637,69	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% +обед 35% +полдник 15%= 75%		1500	57,75	59,25	251,25	1762,50	

