



**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 5-9 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
	Чай с лимоном	200	0,472	0,128	10,3	44,04	337
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Повидло	150	0,18	0,72	11,64	84,6	338
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>17,042</b>	<b>31,248</b>	<b>36,03</b>	<b>523,85</b>	
<b>итого за день</b>		<b>580</b>	<b>17,04</b>	<b>31,25</b>	<b>36,03</b>	<b>523,85</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
<b>Итого</b>		<b>470</b>	<b>24,626</b>	<b>29,16</b>	<b>73,239</b>	<b>613,21</b>	
<b>итого за день</b>		<b>470</b>	<b>24,63</b>	<b>29,16</b>	<b>73,24</b>	<b>613,21</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя1 День3							
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 кипяченое	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)	50	0,8	0,8	19,6	94	338
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>25,79</b>	<b>26,08</b>	<b>62,189</b>	<b>591,28</b>	
<b>итого за день</b>		<b>510</b>	<b>25,79</b>	<b>26,08</b>	<b>62,19</b>	<b>591,28</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
					вод-		
					ды		



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	30	3,69	0,72	20,04	102,48	М.Р.2.4.0260-21
	Повидло	150	0,18	0,72	11,64	84,6	338
Итого		550	27,76	16,05	62,63	519,66	
итого за день		550	28	16	63	520	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Запеканка 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)	50	0,1	0,4	9,8	47	338
Итого		490	39,14	27,3	78,52	720,8	
итого за день		490	39	27	79	721	
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
	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
	Итого		450	11,27	15,53	81,95	473,27
итого за день		450	11	16	82	473	
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
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,22	4,5	90	90	386
	Хлеб пшеничный	20	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		470	29,58	31,76	166,53	726,58	
итого за день		470	30	32	167	727	
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
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	20	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)	50	0,18	0,72	11,64	84,6	338
Итого		540	18,515	16,2	79,55	563,36	
итого за день		540	19	16	80	563	
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
Итого		480	19,219	18,391	89,418	560,54	
итого за день		480	19	18	89	561	
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
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
	Хлеб пшеничный	20	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		490	21,88	30,11	57,59	565,3	
итого за день		490	22	30	58	565	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 10 дней		5030,0	234,8	241,8	787,6	5857,8	
итого среднее за 1 день		503,00	23,48	24,18	78,76	585,78	
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	