



Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов Курганинский район

Для организации питания с дневным пребыванием в период каникул
Учащихся 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	Кондитерское изделие	50	1,95	15,3	31,25	271	т-10
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	7,1	32,38	218,42	181
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого	550	710	19,86	28,932	127,348	823,64	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,4	96,25	349
Итого	800	1045	43,56	35,92	132,44	1048,16	
итого за день		1755	63,42	64,852	259,788	1871,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		595	30,76	18,67	97,28	696,41	

обед	Салат из свёклы отварной	100	1,42	6	8,27	92,8	52
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	Шницель мясной рубленный	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		930	30,58	43,42	106,84	943,81	
итого за день		1525	61,34	62,09	204,12	1640,2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	303
	Сок (яблочный)	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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		605	27,68	25,64	86,33	687,82	
обед	Овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		1160	39,67	28,83	117,33	922,44	
итого за день		1765	67,35	54,47	203,66	1610,3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	Омлет натуральный	160	14,86	26,47	2,97	308,96	210
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого		685	29,06	35,302	80,528	728,98	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	331

	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		1030	42,56	36,12	118,91	990,96	
итого за день		1715	72	71	199	1720	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	250	36,49	26,5	56,83	612,2	222
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	100	386
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		575	48,92	34,3	103,45	919,6	
обед	Овощи (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Борщ с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Биточек мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Свекла тушеная в сметанном соусе	180	3,22	11,88	16,79	183,6	140
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		1130	30,98	43,57	118,63	995,03	
итого за день		1705	80	78	222	1915	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День6							
	Печень говяжья в соусе	100	10,26	8,12	5,08	145,83	261
	Рагу из овощей	180	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	47,47	388
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		575	17,79	26,7	52,02	533,3	
обед	Овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картофельный	250	2,375	2,9	16,875	114,0	97
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	120,05	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	100	386
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	15,11	79,28	352
Итого		1020	32,33	27,88	95,86	737,12	

итого за день		1595	50	55	148	1270	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Омлет натуральный	160	14,86	26,47	2,97	308,96	210
	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	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	100	386
	Мороженое молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		685	27,762	34,438	59,89	660,42	
обед	Салат из свеклы отварной	100	14,41	6	8,26	92,8	52
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Печень запеченная	150	35,4	10,5	6	309	254
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		980	67,37	34,27	116,79	1061,61	
итого за день		1665	95	69	177	1722	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	Соус молочный	40	0,8	2,1	2,83	25,52	326
	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	185,88	303
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,70	85,5	М.Р.2.4.0260-21
Итого		570	32,17	37,1	82,658	759,5	
обед	Овощи (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Капуста тушеная	180	3,7	6,62	14,2	138,6	139
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Мороженое молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		1045	38,71	27,48	103,29	822,11	
итого за день		1615	71	65	186	1582	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Макароны с сыром	250	17,78	19,9	42,64	418	204

завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	100	386
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		580	27,43	34,1	68,36	688,3	
обед	Овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	24,43	100,12	359
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	210,96	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		925	31,55	27,50	119,72	800,67	
итого за день		1505	59	62	188	1489	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тический ая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 10		1160	54,86	68,2	136,72	1376,6	
	Пудинг из творога (запеченный)	250	36,49	26,5	56,83	612,2	222
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	100	386
	Мороженое молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		575	48,92	34,3	103,45	919,6	
обед	Овощи (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Борщ с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Биточек мясной рубленый	100	16,5	24,7	14,32	344	268
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
						80,0	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		930	31,48	37,73	111,58	1001,51	
итого за день		1505	80	72	215	1921	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тический ая	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 11							
завтрак	Омлет натуральный	160	14,86	26,47	2,97	308,96	210
	Сыр порционно 55%	20	1,68	5,22	0	68,6	15
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)

Итого		505	29,94	39,7	60,928	703,6	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Рыба запеченная (минтай)	150	22,8	12,6	6,4	230,7	230
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Кисель из сушеных яблок	200	0,23	0	32,82	151,2	354
Итого		980	40,91	33,62	128,02	1017,31	
итого за день		1485	71	73	189	1721	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 2 День 12							
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	50	3,8	0,4	24,6	120,05	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,02	51,3	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		575	29,25	13,41	100,44	643,34	
обед	Салат из свеклы отварной	100	14,41	6	8,26	92,8	52
	Суп с крупой пшеничной	250	0,58	4,8	1,73	51,3	115
	Шницель мясной рубленый	100	16,5	24,2	14,32	344	268
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,8	243,4	143
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
		930	42,67	54,79	102,38	1025,24	
итого за день		1505	72	68	203	1669	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя3 День 13							
завтрак	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша гречневая	180	5,5	6,01	24,62	174,6	303
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	120,05	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженое молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		595	27,25	25,5	86,15	686,25	
обед	Овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,9	80	87
	Птица отварная с соусом	130	22,6	14,78	2,53	258,68	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	6,26	7,19	34,22	226,08	205
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376

Итого		960	38,87	28,03	97,73	828,44	
итого за день		1555	66,12	53,53	183,88	1514,7	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 14							
	Рыба, тушенная в томате	100	9,75	4,95	3,81	105	229
	Картофельное пюре	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Сыр порционнно 55%	30	2,52	7,83	0	102,9	15
	Мороженое молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
Итого		655	30,99	32,6	92,938	792,2	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,32	3,25	6,47	60,4	45
	Суп с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Печень говяжья в соусе	100	10,26	8,11	5,08	145,83	261
	Картофель отварной в молоке	180	3,92	6,96	19,2	162	127
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		930	29,15	24,55	110,61	810,24	
итого за день		1585	60	57	204	1602	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 15							
	Пудинг из творога (запеченный)	250	36,49	26,5	56,83	612,2	222
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	100	386
	Мороженое молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,8	т-1(1.5.1)
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
Итого		555	47,29	34,3	92,27	866,3	
обед	Овощи (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
	Борщ с с капустой	250	1,8	4,9	10,94	99,8	82
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Печенье	40	2,93	3,86	29,73	166,66	Т-6
						120	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	68,3	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		870	30,34	28,95	113,42	903,56	
итого за день		1425	78	63	206	1770	
		Вес	Пищевые вещества			Энерге	

	блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	тическ ая	
итого за 15дней	23905,0	1045,8	967,7	2987,6	#####	
итого среднее за 1 день	1593,67	69,72	64,51	199,17	#####	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	1350,00	54,00	55,20	229,80	#####	