



Меню приготавливаемых блюд Курганинский район
Для организации питания с дневным пребыванием в период каникул
Учащихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1							
завтрак	Кондитерское изделие	30	1,56	9,18	18,75	162,6	г-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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого		600	16,56	22,232	95,008	617	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Рыба запеченная (минтай)	90	13,7	7,6	3,9	138,4	230
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	г-1(1.5.1)
Итого		805	28,05	26,07	102,26	734,48	
итого за день		1355	44,61	48,297	197,266	1351,48	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1							
завтрак	Плов из птицы	200	18	8,94	36,45	298,66	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	15	1,0	0,2	5,01	25,62	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1шт	2,4	2,3	13,84	85,80	г-1(1.5.1)
Итого		500	23,29	11,645	75,2	499,68	
	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

обед	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		740	23,31	35,37	71,98	707,12	
итого за день		1260	46,6	47,015	147,18	1206,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя I 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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	10,78	47,47	388
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	г-1(1.5.1)
Итого		500	22,11	22,885	54,479	511,83	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Птица отварная с соусом молочным	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		750	26,30	25,22	63,38	581,57	
итого за день		1250	48,41	48,105	117,859	1093,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя I 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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	г-1(1.5.1)
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
Итого		545	25,95	34,777	57,528	618,02	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Рыба запеченная (минтай)	90	13,7	7,6	3,9	138,4	230
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		740	25,61	23,82	88,39	648,68	
итого за день		1290	52	59	146	1267	
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	215	28,11	21,8	71,29	592,8	222
	Кисломолочный напиток(кефир)	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	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	36,17	26,7	95,01	763,9	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Свекла тушеная в соусе сметанном	150	2,68	9,9	13,99	153,6	140
	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
						200,00	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		740	22,87	36,25	64,49	883,16	
итого за день		1240	59	63	160	1647	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
завтрак	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,31	4,58	131,25	261
	Рагу из овощей	150	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	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	13,76	23,52	34,33	415,74	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,68	34,16	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	15,11	79,28	352
Итого		680	22,18	21,74	62,04	502,19	
итого за день		1240	36	45	96	918	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,7	59,9	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	т-1(1.5.1)
Итого		500	23,222	29,543	58,52	592,41	
обед	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Печень запеченная	90	21,24	6,3	3,6	185,4	254
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		720	31,91	23,97	82,518	680,94	
итого за день		1200	55	54	141	1273	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Соус молочный	40	0,8	2,1	2,84	33,52	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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
Итого		500	27,74	33,5	66,308	648,28	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп с крупой пшеничной	200	0,46	3,84	1,38	41	115
	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	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
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	т-1(1.5.1)
Итого		759	25,62	20,58	70,34	675,16	
итого за день		1259	53	54	137	1323	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,9	8,9	7,7	119	73
	Макароны отворные с сыром	160	10,82	12,74	27,29	267,52	204
	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

Итого	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
		500	15,96	22,16	61,57	510,28	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,31	0,12	39,4	160	359
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	т-1(1.5.1)
Итого		725	22,80	25,50	81,55	594,63	
итого за день		1225	39	48	143	1105	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	215	28,11	21,8	69,63	592,8	222
	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	т-1(1.5.1)
Итого		500	39,15	29,465	107,99	859,65	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Биточек мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
						200	
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		740	24,06	32,01	76,64	906,64	
итого за день		1240	63	61	185	1766	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя3 День 11							
завтрак	Омлет натуральный	150	13,93	24,81	2,78	289,65	210
	Кофейный напиток с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	379
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	т-1(1.5.1)
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
Итого		555	24,9	32,997	54,398	584,61	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102

обед	Рыба запеченная (минтай)	100	15,2	8,4	4,3	153,8	230
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0	32,82	151,2	354
Итого		750	26,70	24,59	89,61	722,40	
итого за день		1305	52	58	144	1307	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя3 День12							
завтрак	Плов из птицы	200	18	8,94	36,45	298,66	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	15	1,0	0,2	5,01	25,62	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	т-1(1.5.1)
Итого		500	23,29	11,645	75,2	499,68	
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
	Шницель мясной рубленый	90	14,85	21,8	12,89	309,6	268
	Рагу из овощей	150	2,5	15,7	12,3	202,9	143
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	92,88	349
Итого		740	22,18	45,40	80,05	783,06	
итого за день		1240	45,47	57,045	155,25	1282,74	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя3 День13							
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 (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	т-1(1.5.1)
Итого		500	22,21	22,515	64,569	550,16	
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	4,72	64	87
	Птица отварная с соусом молочным	100	15,98	14,78	2,39	198,21	288/326
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	5,22	5,99	28,52	188,4	205
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,16	М.Р.2.4.0260-21
						50,00	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		730	24,78	25,06	53,54	584,69	

итого за день		1230	46,99	47,575	118,109	1134,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя3 День14							
завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,81	105	229
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,88	181,5	128
	Какао с молоком	200	6,77	5,192	19,338	118,6	382
	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36	15
	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	24,93	23,102	58,548	522,14	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп с бобовыми	200	4,39	4,21	13,228	118,6	102
	Печень говяжья в соусе	90	9,24	7,31	4,58	131,25	261
	Картофель отварной в молоке	150	3,27	5,78	16	135	127
	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
	Сок (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого		740	21,53	19,65	74,41	586,93	
итого за день		1240	46	43	133	1109	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 3 День 15							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	215	28,11	21,8	69,63	592,8	222
	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Мороженное молочное	1 шт	2,4	2,3	13,84	85,80	т-1(1.5.1)
Итого		500	37,63	29,3	98,15	812,8	
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ с капустой	200	1,44	3,9	8,75	83,0	82
	Мясо духовое	180	17,0	18,9	15,8	243,5	258
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	М.Р.2.4.0260-21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	М.Р.2.4.0260-21
						300	
	Чай с сахаром	200	0,4	0,12	10,06	42,72	376
Итого		680	22,29	23,47	53,38	763,43	
итого за день		1180	60	53	152	1576	
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		Белки	Жиры	Угле-воды			
итого за 15 дней		18754,0	747,1	784,7	2171,4	19361,2	
итого среднее за 1 день		1250,27	49,80	52,31	144,76	1290,75	

По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	
------------------------------------	------	-------	-------	--------	---------	--