

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации
муниципального образования
Кушчевский район

В.Ю. Богунова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню
(завтрак+обед)
на зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кушчевского района
на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 5-11 классов**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастн
ая
категори Зима Завтрак+обед 5-11 кл
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1	2	8	47	8	
	Гуляш (свинина)	100	20	8	5	170	299(6)1252	
	Макаронные изделия отварные	180	5	7	39	221	(691) 291	
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб	
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	таб	
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	31	18	112	703		
	ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
		Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	22	159	102(774)
		Птица отварная	100	16	18	1	223	34.1(1252)
Каша ячневая рассыпчатая		200	4	8	28	150	244(619)	
Хлеб пшеничный(обед)		65	5	1	32	153	таб	
Хлеб ржано пшеничный(обед)		40	3	1	16	80	таб	
Ряженка	180	5	5	8	97	таб		
ИТОГО ЗА ОБЕД	935	39	39	108	876			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	70	57	220	1579			
День 2								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0	6	7	130	115(691)	

	Рыба тушеная (горбуша)	100	10	5	5	5	103	172(сб)	
	Картофельное пюре	180	4	6	32	194	312(774)		
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб		
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	таб		
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	19	18	96	677			
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной	100	2	2	11	55	20(788)		
	Свекольник	250	3	7	21	152	131(691)		
	Котлета из свинины	100	19	9	10	214	307(1254)		
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10	13	34	280	295(691)		
	Хлеб пшеничный(обед)	65	5	1	32	153	таб		
	Хлеб ржаной пшеничный(обед)	40	3	1	16	80	таб		
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	915	40	33	154	1056			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	59	50	251	1733			
День 3									
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеколой	100	2	2	7	47	ТТК		
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14	19	34	333	375(583)		
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб		
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	таб		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)		
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб		
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	700	21	22	97	635		
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком и морковью	100	1	2	6	46	30		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	8	21	152	47сб		
	Рагу из птицы	200	18	24	23	365	376(583)		
	Хлеб пшеничный(обед)	65	5	1	32	153	таб		
	Хлеб ржаной пшеничный(обед)	40	3	1	16	80	таб		
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб		
		ИТОГО ЗА ОБЕД	835	29	35	128	919		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	51	57	225	1554	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы и моркови	100	1	2	9	54	52
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	16	5	10	183	294(Мог)
	Капуста тушеная	180	5	4	23	123	235(сб)
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	таб
	Кисель из сока плодового ягодного натурального	180	0	0	36	161	524
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	26	12	107	664	
ОБЕД	Овощи соленые(помидор)	100	1	0	2	13	70
	Рассольник ленинградский	250	2	8	16	136	42(сб)
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)	200	19	19	25	354	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	5	1	32	153	таб
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	40	3	1	16	80	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	30	29	114	843	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	56	41	221	1507	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2	2	9	52	9(302)
	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20	13	39	333	294(1254)
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	таб
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)
	Вафли	25	1	8	16	136	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	28	23	108	716	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	2	10	55	55(774)
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	14	16	178	82(774)
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15	7	9	166	410(691)

Икра овощная	180	3	7	17	130	ТТК 55
Хлеб пшеничный(обед)	65	5	1	32	153	таб
Хлеб ржано пшеничный(обед)	40	3	1	16	80	таб
Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб
Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	1040	30	32	141	943	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1670	57	55	249	1659	

День 6

ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0	6	7	130	115(691)
	Омлет натуральный	200	17	23	3	274	210(774)
	Бутерброд сыром	55	5	10	18	174	3(774)
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	таб
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)
	Печенье сахарное	14	1	1	10	58	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		634	28	41	82	832	

ОБЕД

	Овощи соленые (огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	22	159	102(774)
	Гуляш (свинина)	100	20	8	5	170	299(6)1252
	Макаронные изделия отварные	180	5	7	39	221	(691) 291
	Хлеб пшеничный(обед)	65	5	1	32	153	таб
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	40	3	1	16	80	таб
	Кисломологичный напиток Снежок	200	5	5	24	168	535(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	44	28	140	965	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

		1569	72	69	222	1797	
--	--	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	--

День 7

ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеклой	100	2	2	7	47	ТТК
	Рыба припущенная(горбуша)	100	13	5	3	112	77(302)
	Картофельное пюре	180	4	6	32	194	312(774)
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	таб
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										625	23	13	100	618	
ОБЕД										100	1	2	9	54	52
Салат из свеклы и моркови										250	3	7	21	152	131(691)
Свекольник										200	17	15	23	274	203
Сыр порционный российский										30	7	9	0	109	таб
Хлеб пшеничный(обед)										65	5	1	32	153	таб
Хлеб ржаной пшеничный(обед)										40	3	1	16	80	таб
Компот из сухофруктов										180	0	0	23	107	283(сб)
Яблоки										125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД										990	37	34	138	989	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										1615	60	48	238	1606	
День 8															
ЗАВТРАК										110	9	7	9	127	279(774)
Тефтели (свинина))										180	8	9	47	265	(сб) 221
Каша пшеничная рассыпчатая										35	3	0	17	82	таб
Хлеб пшеничный										30	2	0	12	60	таб
Хлеб ржаной										180	3	3	14	94	2869(сб)
Кофейный напиток с молоком										125	1	1	12	59	таб
Яблоки										660	25	20	112	687	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК															
ОБЕД										100	1	2	8	47	8
Салат из квашеной капусты с яблоком										250	2	8	21	152	47сб
Сул картофельный с макаронными изделиями										240	20	13	39	333	294(1254)
Жаркое по-домашнему (свинина)										65	5	1	32	153	таб
Хлеб пшеничный(обед)										40	3	1	16	80	таб
Хлеб ржаной пшеничный(обед)										180	0	0	23	107	283(сб)
Компот из сухофруктов										50	3	2	38	110	таб
Пряники										925	34	26	177	982	
ИТОГО ЗА ОБЕД										1585	60	46	288	1669	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															
День 9															
ЗАВТРАК										100	2	2	11	55	20(788)
Салат из капусты белокочанной										100	15	10	5	178	368(583)
Суфле из птицы															

	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	8	27	187	(сб) 219
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб
	Хлеб ржаной	30	2	0	12	60	таб
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	26	21	87	616	
ОБЕД	Овощи соленые(помидор)	100	1	0	2	13	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	14	16	178	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14	19	34	333	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	5	1	32	153	таб
	Хлеб ржаной пшеничный(обед)	40	3	1	16	80	таб
	Кисель из сока плодового ягодного натурального	180	0	0	36	161	524
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	25	34	135	918	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51	55	222	1534	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	27	21	22	375	313(691)
	Молоко стуженое с сахаром	20	1	2	11	66	250(таб)
	Масло сливочное порционное	10	0	7	0	60	149
	Хлеб пшеничный	35	3	0	17	82	таб
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	32	31	78	695	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1	2	10	55	55(774)
	Суп крестьянский с крупной рисовой	250	2	5	21	126	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	14	12	7	219	254(788)
	Картофель отварной	180	4	5	36	200	310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	5	1	32	153	таб
	Хлеб ржаной пшеничный(обед)	40	3	1	16	80	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	29	25	145	939	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	60,46	56,41	223,25	1634,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15539	595,32	533,10	2359,63	16270,5	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1553,9	59,53	53,31	235,96	1627,05	
-----------------------------	--------	-------	-------	--------	---------	--