

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации

муниципального образования
Кушчевский район

В.О.Богунова



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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастн

ая

Завтрак 5-11 кл

категори

я:

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------|------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 4 | 4 | 50 | 23(774) |
| | Гуляш(говядина) | 100 | 15 | 15 | 2 | 159 | 260(774) |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 5 | 7 | 39 | 221 | (691) 291 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | таб |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 14 | 48 | 376(774) |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 615 | 29 | 31 | 78 | 648 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 615 | 29 | 31 | 78 | 648 | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из свежих огурцов | 100 | 1 | 2 | 2 | 29 | 17(691) |
| | Рыба тушенная (горбуша) | 100 | 10 | 5 | 5 | 103 | 172(сб) |
| | Картофельное пюре | 180 | 4 | 6 | 32 | 194 | 312(774) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | таб |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 14 | 48 | 376(774) |
| | Вафли | 35 | 1 | 11 | 22 | 190 | таб |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 650 | 20 | 24 | 100 | 685 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 650 | 20 | 24 | 100 | 685 | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|----------|--|
| День 3 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая(промышленного производства) | 100 | 0 | 6 | 7 | | 130 | 115(691) | | |
| | Суфле из птицы | 100 | 15 | 10 | 5 | | 178 | 368(583) | | |
| | Каша вязкая молочная из крупы рисовой | 200 | 5 | 11 | 38 | | 249 | 174(774) | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | | 71 | таб | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 10 | | 50 | таб | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 14 | | 48 | 376(774) | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 635 | 24 | 27 | 88 | | 726 | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 635 24 27 88 726 | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи свежие (огурцы) | 100 | 1 | 0 | 3 | | 14 | 71(774) | | |
| | Котлеты рубленые из птицы(куры-филе) | 100 | 16 | 5 | 10 | | 183 | 294(Мол) | | |
| | Капуста тушеная | 180 | 5 | 4 | 23 | | 123 | 235(сб) | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | | 71 | таб | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 10 | | 50 | таб | | |
| | Сок персиковый | 180 | 0 | 0 | 30 | | 122 | таб | | |
| | | Груши | 125 | 1 | 0 | 13 | | 59 | 140(178) | |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 740 | 26 | 11 | 102 | | 622 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 740 26 11 102 622 | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 200 | 27 | 21 | 22 | | 375 | 313(691) | | |
| | Молоко стуженое с сахаром | 28 | 2 | 2 | 16 | | 92 | 250(таб) | | |
| | Масло сливочное порционное | 12 | 0 | 9 | 0 | | 72 | 149 | | |
| | Хлеб-булочные изделия | 25 | 2 | 1 | 13 | | 66 | 182 | | |
| | | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 14 | | 48 | 376(774) | |
| | Дюблочки | 125 | 1 | 1 | 12 | | 59 | таб | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 31 | 34 | 77 | | 711 | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 570 31 34 77 711 | | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молоч с маслом | 200 | 7 | 10 | 47 | | 275 | 106(сб) | | |
| | Омлет натуральный | 200 | 17 | 23 | 3 | | 274 | 210(774) | | |
| | Сыр порционный российский | 37 | 9 | 11 | 0 | | 135 | таб | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | | 71 | таб | | |
| | Кофейный напиток с-молоком | 180 | 4 | 5 | 17 | | 127 | 2869(сб) | | |

| | | | | | |
|-------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 647 | 39 | 49 | 81 | 881 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 647 | 39 | 49 | 81 | 881 |

День 7

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|----------|
| ЗАВТРАК | Салат из свежих огурцов | 100 | 1 | 2 | 2 | 29 | 17(691) |
| | Рыба, тушенная(горбуша) | 100 | 11 | 7 | 8 | 135 | 299(583) |
| | Картофельное пюре | 180 | 4 | 6 | 32 | 194 | 312(774) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | таб |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 14 | 48 | 376(774) |
| | Груши | 125 | 1 | 0 | 13 | 59 | 140(178) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 740 | 20 | 16 | 93 | 585 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 740 | 20 | 16 | 93 | 585 | |

День 8

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|----------|
| ЗАВТРАК | Овощи соленые(помидоры , огурцы) | 100 | 1 | 0 | 2 | 13 | 70(774) |
| | Тертелги из говядины с рисом | 100 | 9 | 14 | 11 | 184 | 106(453) |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 8 | 9 | 47 | 265 | (сб) 221 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | таб |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0 | 0 | 23 | 107 | 283(сб) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 615 | 23 | 24 | 108 | 689 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 615 | 23 | 24 | 108 | 689 | |

День 9

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|----------|
| ЗАВТРАК | Салат из капусты с огурцами | 100 | 1 | 2 | 6 | 38 | 71(280) |
| | Плов из отварной птицы(тушка) | 210 | 14 | 19 | 34 | 333 | 375(583) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | таб |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0 | 0 | 23 | 107 | 283(сб) |
| | Яблоки | 125 | 1 | 1 | 12 | 59 | таб |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 670 | 21 | 22 | 100 | 658 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 670 | 21 | 22 | 100 | 658 | |

День 10

| | | | | | | | |
|----------------|---|-----|----|----|----|-----|-----------|
| ЗАВТРАК | Салат из свежих овощей (помидоры огурцы) | 100 | 1 | 2 | 4 | 35 | 15(788) |
| | Жаркое по-домашнему (свинина) | 210 | 17 | 11 | 34 | 291 | 294(1254) |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0 | 15 | 71 | таб |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2 | 0 | 10 | 50 | таб |
| | Сок персиковый | 180 | 0 | 0 | 30 | 122 | таб |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------|-----|-----|-----|--|------|--|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 545 | 22 | 14 | 92 | | 569 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 545 | 22 | 14 | 92 | | 569 | |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД: | 6427 | 255 | 252 | 919 | | 6774 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 643 | 26 | 25 | 92 | | 677 | |

С 1 ноября изменения в меню следующие строки:

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|---|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | 100 | 2 | 3 | 7 | | 58 12 | |
| | Салат из моркови с зеленым горошком | * | * | * | * | * | * | * |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 615 | 30 | 30 | 81 | | 656 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 615 | 30 | 30 | 81 | | 656 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | 100 | 1 | 2 | 3 | | 32 21(774) | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | * | * | * | * | * | * | * |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 650 | 20 | 24 | 100 | | 689 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 650 | 20 | 24 | 100 | | 689 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | * | * | * | * | * | * | * |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 635 | 24 | 27 | 88 | | 726 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 635 | 24 | 27 | 88 | | 726 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | 100 | 1 | 0 | 2 | | 13 70(774) | |
| | Овощи соленые (огурцы) | * | * | * | * | * | * | * |
| | Яблоки | 125 | 1 | 1 | 12 | | 59 таб | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 740 | 26 | 11 | 102 | | 621 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 740 | 26 | 11 | 102 | | 621 | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | * | * | * | * | * | * | * |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 31 | 34 | 77 | | 711 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 570 | 31 | 34 | 77 | | 711 | |
| День 6 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|-----|----|----|----|---|-----|
| ЗАБТРАК * | * | * | * | * | * | * |
| ИТОГО ЗА ЗАБТРАК | 647 | 39 | 49 | 81 | | 881 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 647 | 39 | 49 | 81 | | 881 |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------------|------------|------------|------------|---|-------------|----------|--|
| День 7 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 1 | 2 | 3 | | 32 | 21(774) | |
| | * | * | * | * | * | * | * | * | |
| | Яблоки | 125 | 1 | 1 | 12 | | 59 | Та6 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 740 | 20 | 16 | 93 | | 588 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 740 | 20 | 16 | 93 | | 588 | | |
| День 8 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи соленые(помидоры , огурцы) | 100 | 1 | 0 | 2 | | 13 | 70(774) | |
| | * | * | * | * | * | * | * | * | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 615 | 23 | 24 | 108 | | 689 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 615 | 23 | 24 | 108 | | 689 | | |
| День 9 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 100 | 2 | 2 | 9 | | 40 | 4/1(280) | |
| | * | * | * | * | * | * | * | * | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 670 | 21 | 22 | 103 | | 660 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 670 | 21 | 22 | 103 | | 660 | | |
| День 10 | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из квашеной капусты | 100 | 2 | 1 | 4 | | 34 | 47(774) | |
| | * | * | * | * | * | * | * | * | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 545 | 23 | 13 | 93 | | 568 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 545 | 23 | 13 | 93 | | 568 | | |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД: | | 6427 | 257 | 250 | 924 | | 6789 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 643 | 26 | 25 | 92 | | 679 | | |