

«Утверждаю»:
Начальник управления
образованием
администрации
муниципального образования
Кушчевский район
В.О.Богунова



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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастн

ая

Завтрак+обед 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
	Ряженка	180	5	5	8	97	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			29	31	78	648	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	2	2	11	55	20(788)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	22	159	102(774)
	Птица отварная	100	16	18	1	223	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	200	4	8	28	150	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0	0	24	103	таб
Яблоки	125	1	1	12	59	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД			35	36	147	990	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65	67	225	1638	

День 2									
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	1	2	2	2	29	17(691)	
	Рыба припущенная(треска)	110	16	2	2	2	86	77(302)	
	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	660	26	22	96		667		
ОБЕД	Овощи свежие(помидоры , огурцы)	100	1	0	3		17	71(774)	
	Свекольник	250	3	7	21		152	131(691)	
	Кулеш с мясом из смеси круп(свинина)(гречка овс,пшено)	200	21	14	37		340	203.8(788)	
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33		157	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17		84	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23		107	283(сб)	
	Яблоки	125	1	1	12		59	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	964	33	23	147		916		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1624	59	45	243		1584		
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	
	Какао с молоком	180	4	4	15		102	382(774)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	28	31	89		779		

ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с огурцами	100	1	2	6	38	71(280)	
	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)	67	5	1	33	157	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб	
	Сок персиковый	180	1	0	29	122	таб	
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	974	28	37	118	972		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1609	55	68	207	1752		
	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(Мог)	
	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		
	ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	100	1	0	4	20	71(774)
		Рассольник ленинградский	250	2	8	16	136	42(сб)
Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе минтая с сыром)		200	20	17	24	324	275(1257)	
Хлеб пшеничный(обед)		67	5	1	33	157	таб	
Хлеб ржаной(обед)		42	3	1	17	84	таб	
Компот из сухофруктов		180	0	0	23	107	283(сб)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		839	31	26	117	829		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1579	57	37	219	1452			

День 5										
ЗАВТРАК										
Запеканка из творога	200	27	21	22	375	313(691)				
Молоко сгущеное с сахаром	28	2	2	16	92	250(таб)				
Масло сливочное порционное	12	0	9	0	72	149				
Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)				
Хлебо-булочные изделия	25	2	1	13	66	182				
Яблоки	125	1	1	12	59	таб				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	31	34	77	711					
ОБЕД										
Салат из капусты белокочанной	100	2	2	11	55	20(788)				
Суп картофельный с макарон изд	250	2	8	21	152	47сб				
Рагу из птицы	200	18	24	23	365	376(583)				
Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб				
Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб				
Кисель(из кон плодово-ягодного)	200	0	0	29	110	503(691)				
ИТОГО ЗА ОБЕД	859	30	35	133	924					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429	62	69	210	1635					

День 6										
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная	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					
ОБЕД										
Салат из свежих овощей (помидоры огурцы)	100	1	2	4	35	15(788)				
Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	22	159	102(774)				
Гуляш(говядина)	100	15	15	2	159	260(774)				
Картофель отварной	180	4	5	36	200	310(774)				
Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб				
Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб				
Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)				
Пряники	40	2	2	30	88	таб				
ИТОГО ЗА ОБЕД	959	35	31	167	989					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1606	74	81	248	1870					

День 7									
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	1	2	2	2	29	17(691)	
	Рыба, тушеная(треска)	110	13	3	7	7	104	299(583)	
	Картофельное пюре	180	4	6	32	32	194	312(774)	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	15	71	таб	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	10	50	таб	
	Чай с сахаром	180	0	0	14	14	48	376(774)	
	Груши	125	1	0	13	13	59	140(178)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	750	22	13	93	93	555		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	2	7	7	40	7/2	
	Свекольник	250	3	7	21	21	152	131(691)	
	Котлеты "Школьные"(говядина,филе птицы)	100	17	8	11	11	197	347(583)	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10	13	34	34	280	295(691)	
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	33	157	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	17	84	таб	
	Сок яблочный	180	1	0	0	0	83	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	919	40	32	123	123	993		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1669	62	45	216	216	1549		

День 8									
ЗАВТРАК	Овощи свежие(помидоры , огурцы)	100	1	0	3	3	17	71(774)	
	Тефтели из говядины с рисом	100	9	14	11	11	184	106(453)	
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	9	47	47	265	(сб) 221	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	15	71	таб	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	10	50	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	23	107	283(сб)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615	23	24	109	109	693		
	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1	4	4	50	23(774)	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	8	21	21	152	47сб		
Капуста тушеная с мясом(говядина)	200	23	19	16	16	256	115		
Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	33	157	таб		
Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	17	84	таб		
Ряженка	180	5	5	8	8	97	таб		
Яблоки	125	1	1	12	12	59	таб		

ИТОГО ЗА ОБЕД	964	40	37	110	855
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1579	63	61	220	1549

День 9									
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	2	6	38	71/1(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			
ОБЕД	Салат из моркови	100	1	10	9	116	9(сб)		
	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2	5	21	126	114(1252)		
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	100	12	11	7	175	337(691)		
	Картофель отварной	180	4	5	36	200	310(774)		
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб		
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб		
ИТОГО ЗА ОБЕД		200	0	0	29	110	503(691)		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		125	1	1	12	59	таб		
ИТОГО ЗА ОБЕД		1064	27	32	164	1027			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1734	48	54	264	1686			

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		
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	100	1	0	3	14	71(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)	67	5	1	33	157	таб		
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб		
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	0	0	23	107	283(сб)		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		125	1	0	13	59	140(178)		
ИТОГО ЗА ОБЕД		1044	30	30	130	895			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1589	52	43	222	1464			

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16097	596	569	2304	16177
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1610	60	57	230	1618

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	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2	3	7	58	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	30	81		656	
ОБЕД	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		1064	35	36	147	990	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1679	66	66	228	1646	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	2	3	32	21(774)
	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	26	22	96	670	
ОБЕД	Овощи соленные(помидоры , огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		964	33	23	145	912	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1624	59	45	242	1583	
День 3							
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	28	31	89	779	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	2,00	2,00	9,00	40	4/1(280)
	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		974	28	37	121	974	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1609	55	68	210	1754	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи соленные (огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
	*	*	*	*	*	*	*
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		740	26	11	101	621	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	1	10	53	53(774)
	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		839	32	27	123	862	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	58	38	224	1484	
День 5							
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	31	34	77	711	

ОБЕД	*		*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		859	30	35	133		924	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	62	69	210		1635	

День 6										
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		647	39	49	81				881	*
ОБЕД		100	2	1	4				34	47(774)
		*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		959	36	30	168				988	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1606	75	80	249				1869	
День 7										
ЗАВТРАК		100	1	2	3				32	21(774)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	22	13	92				558	
ОБЕД		100	2	8	9				99	9(302)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		919	40	39	126				1053	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1669	63	52	218				1611	
День 8										
ЗАВТРАК		100	1	0	2				13	70(774)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	23	24	108				689	
ОБЕД		100	1	2	11				59	23(сб)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		964	40	34	118				864	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	63	58	226				1554	
День 9										
ЗАВТРАК		100	2	2	9				40	4/1(280)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	21	22	103				660	
ОБЕД		*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		1064	27	32	164				1027	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1734	48	54	267				1687	
День 10										
ЗАВТРАК		100	2	1	4				34	47(774)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	23	13	93				568	
ОБЕД		100	1	0	2				13	70(774)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		125	1	1	12				59	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		1044	30	30	128				894	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1589	52	43	221				1462	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16097	600	572	2324				16252	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1610	60	57	232				1625	