

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации муниципального
образования
Кущевский район



В.О. Богунова

**Муниципальное примерное 10- дневное меню
(обед)
на осенне-зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кущевского района
на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 1-4 классов**

Меню приготавливаемых блюд

Возраст
ая
категори
я:

Обед 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД							
	Салат из капусты белокачанной	60	1	1	7	33	20(788)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	18	127	102(774)
	Птица отварная	90	15	17	1	201	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3	6	21	113	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0	0	24	103	таб
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	881	29	30	117	804	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	881	29	30	117	804	
День 2							
ОБЕД							
	Овощи свежие(помидоры , огурцы)	60	1	0	2	10	71(774)
	Свекольник	200	2	6	17	122	131(691)
	Кулеш с мясом из смеси круп(свинина)(гречка овс,пшено)	200	21	14	37	340	203.8(788)
	Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	841	30	21	126	806	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		841	30	21	126	806
День 3						
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	1	1	4	23	71(280)
Борщ с капустой и картофелем	200	2	11	13	142	82(774)
Плов из отварной птицы(тушка)	200	14	18	32	318	375(583)
Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб
Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб
Сок персиковый	180	1	0	30	122	таб
Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	841	23	32	96	833	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	841	23	32	96	833	
День 4						
ОБЕД						
Овощи свежие (помидоры)	60	1	0	2	12	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)	48	4	0	24	113	таб
Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб
Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	766	28	26	100	749	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	766	28	26	100	749	
День 5						
ОБЕД						
Салат из капусты белокочанной	60	1	1	7	33	20(788)
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	6	17	122	47сб
Рагу из птицы	180	16	22	21	329	376(583)
Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб
Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб
Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	200	0	0	29	110	503(691)
ИТОГО ЗА ОБЕД	716	25	30	108	762	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

716

25

30

108

762

День 6

ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	2	2	2	29	18сб
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	18	127	102(774)	
	Гуляш (свинина)	90	18	7	5	153	299(6)1252	
	Картофель отварной	150	3	4	30	167	310(774)	
	Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)	
	Пряники	35	2	2	26	77	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	791	34	22	139	829		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	791	34	22	139	829		

День 7

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами	60	1	1	4	24	7/2	
	Свекольник	200	2	6	17	122	131(691)	
	Котлеты "Школьные"(говядина, филе птицы)	90	15	8	10	177	347(583)	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8	11	28	233	295(691)	
	Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб	
	Сок яблочный	180	1	0	0	92	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	756	33	27	95	808		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	756	33	27	95	808		

День 8

ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	1	2	2	30	23(774)	
	Суп картофельный с макарон издел	200	2	6	17	122	47сб	
	Капуста тушеная с мясом(свинина)	200	26	13	16	255	115	
	Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб	
	Ряженка	180	5	5	8	97	таб	
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	756	33	27	95	808		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	756	33	27	95	808		

ИТОГО ЗА ОБЕД		841	40	27	90	731
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		841	40	27	90	731
День 9						
ОБЕД						
Салат из моркови	60	1	6	5	70	9(сб)
Суп крестьянский с крупой рисовой	200	2	4	17	101	114(1252)
Рыба запеченная в омлете (минтай)	100	12	11	7	175	337(691)
Картофель отварной	150	3	4	30	167	310(774)
Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб
Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб
Кисель(из концен. плодово-ягодного)	200	0	0	29	110	503(691)
Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	911	24	26	135	849	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	911	24	26	135	849	
День 10						
ОБЕД						
Овощи свежие (огурцы)	60	0	0	2	8	71(774)
Борщ с капустой и картофелем	200	2	11	13	142	82(774)
Фрикадельки из кур(филе птицы)	90	14	6	8	149	410(691)
Икра овощная	150	2	6	14	108	ТТК 55
Хлеб пшеничный(обед)	48	4	0	24	113	таб
Хлеб ржаной(обед)	28	2	0	11	56	таб
Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
Груши	125	1	0	13	59	140(178)
ИТОГО ЗА ОБЕД	881	25	25	107	743	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	881	25	25	107	743	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	8225	290	265	1112	7915	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	822	29	27	111	792	

С 1 ноября изменения в меню следующие строки:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

День 1

ОБЕД	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		881	29	30	117				804
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		881	29	30	117				804

День 2

ОБЕД	Овощи соленые(помидоры , огурцы)	60	0	0	1				8	70(774)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		841	30	21	125				804	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		841	30	21	125				804	

День 3

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1	1	6				24	4(280)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		841	24	32	98				834	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		841	24	32	98				834	

День 4

ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	1	6				32	53(774)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		766	29	26	104				768	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		766	29	26	104				768	

День 5

ОБЕД	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		716	25	30	108				762	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		716	25	30	108				762	

День 6

ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	1	1	3				20	47(774)
	*	*	*	*	*				*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		791	29	26	136				810	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		791	29	26	136				810	

День 7

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	5	5	5	59	9(302)
	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		756	33	28	96	824		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		756	33	28	96	824		
День 8								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	1	1	7	35	23(сб)	
	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		841	37	32	94	738		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		841	37	32	94	738		
День 9								
ОБЕД	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		911	24	26	135	849		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		911	24	26	135	849		
День 10								
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)	
	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		881	25	25	106	743		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		881	25	25	106	743		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8225	282	276	1148	7936		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		822	28	28	115	794		