

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



**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак)
на зимне-весенний период
для общеобразовательных учреждений
Кушчевского района
2022 – 2023 учебный год**

учащиеся 1-4 класса, включая учащихся с ОВЗ и детей инвалидов без ОВЗ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я 1смена завтрак 1-4кл

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы рисовой(с маслом и сахаром)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)
	Омлет натуральный	90	9,30	10,49	1,18	138,4	210(774)
	Сыр порционный российский	12	2,78	3,54	0,00	43,68	таб
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Кофейный напиток с молоком	180	4,48	4,93	16,99	136,53	2869(сб)
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		577	23,08	27,56	73,71	651,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		577	23,08	27,56	73,71	651,14	
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	12,12	4,12	5,83	109,79	346(691)
	Картофельное пюре	150	3,24	8,79	26,62	196,75	249(691)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,00	40,2	таб
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,78	123	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	19,54	13,45	79,55	536,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		545	19,54	13,45	79,55	536,29	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	29,83	7(сб)
	Плов из птицы(филе птицы)	180	21,60	10,03	30,89	296,64	291(774)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,00	40,2	таб
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	табл
	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	104,25	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	27,75	14,80	104,66	665,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	27,75	14,80	104,66	665,67	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,98	2,65	12,90	88,29	53(774)
	Котлета из говядины	90	12,90	13,59	9,23	241,69	307(1254)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,11	6,72	22,59	160,58	219(сб)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,00	40,2	таб
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	24,41	23,42	77,60	647,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	24,41	23,42	77,60	647,65	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеклой	60	0,97	1,85	3,94	36,07	ТТК
	Гуляш(говядина)	90	11,92	15,37	2,09	207,05	260(774)
	Рис отварной	150	2,26	5,74	23,40	145,02	224(сб)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,00	40,2	109(таб)
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	19,05	23,90	74,07	601,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		645	19,05	23,90	74,07	601,63	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,83	8,55	29,81	217,25	106(сб)
	Омлет натуральный	90	9,30	10,49	1,18	138,4	210(774)
	Сыр порционный российский	12	2,78	3,54	0,00	43,68	таб
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Какао с молоком	180	3,24	3,28	14,38	106,09	382(774)
	Ватрушка с творогом (пром изг)	70	8,33	4,48	26,25	179,2	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	30,38	30,54	83,92	743,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	30,38	30,54	83,92	743,37	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	6,07	3,32	13,71	106,66	ТК
	Рыба тушеная (горбуша)	90	12,05	5,46	3,72	112,92	172(сб)
	Картофельное пюре	150	3,24	8,79	26,62	196,75	249(691)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,00	40,2	таб
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,78	123	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	25,06	18,05	90,13	638,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		545	25,06	18,05	90,13	638,28	

День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Котлеты из птицы(филе птицы)	90	13,68	4,56	14,41	159,2	294(774)
	Рис отварной с овощами	150	5,94	3,51	31,36	171,29	58(178)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,00	40,2	таб
	Кисломолочный продукт(Снежок)	180	4,86	4,50	21,60	151,2	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	28,22	13,09	88,69	588,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	28,22	13,09	88,69	588,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеклой	60	0,97	1,85	3,94	36,07	ТТК
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,28	24,60	32,32	398,38	294(1254)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,00	40,2	таб
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	табл
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	16,99	27,39	101,32	725,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		625	16,99	27,39	101,32	725,8	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	29,83	7(сб)
	Голубцы ленивые(говядина)	90	5,74	7,37	8,36	121,17	372(691)
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	5,55	36,05	216,99	291(691)
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,00	40,2	таб
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	15,99	15,24	79,16	525,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		525	15,99	15,24	79,16	525,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5549	230,47	207,44	852,81	6323,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		554,9	23,05	20,74	85,28	632,33	