

«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

Возрастная категория: Завтрак 5-11 кл
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 тушеная (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(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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		740	26	11	102	622	
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	27	21	22	375	313(691)
	Молоко сгущенное с сахаром	28	2	2	16	92	250(таб)
	Масло сливочное порционное	12	0	9	0	72	149
	Хлебо-булочные изделия	25	2	1	13	66	182
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)
	Яблоки	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)	
	Тефтели 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	7/1(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		
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 ВЕСЬ 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	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2	3	7	58	12
	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	30	30	81	656	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		615	30	30	81	656	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	2	3	32	21(774)
	*	*	*	*	*	*	*
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	Овощи соленые (огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
	*	*	*	*	*	*	*
	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							

ЗАВТРАК *	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	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	таб
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 ВЕСЬ ПЕРИОД:		6427	257	250	924	6789	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		643	26	25	92	679	