

«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 1-4 классов**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак 1-4кл
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	60	1	2	2	30	23(774)
	Гуляш(говядина)	90	13	13	2	143	260(774)
	Макаронные изделия отварные	150	4	6	33	185	(691) 291
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Кисломолочный продукт(Снежок)	180	5	5	22	151	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	26	27	80	611	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	26	27	80	611	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0	1	1	17	17(691)
	Рыба припущенная(горбуша)	100	13	5	3	113	77(302)
	Картофельное пюре	150	3	5	27	162	312(774)
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)
	Вафли	25	1	8	16	136	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	22	19	81	579	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		562	22	19	81	579	

День 3							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0	4	4	78	115(691)
	Суфле из птицы	90	13	9	4	160	368(583)
	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	4	8	28	187	174(774)
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Какао с молоком	180	4	4	15	102	382(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	24	25	73	630	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	24	25	73	630	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (огурцы)	60	0	0	2	8	71(774)
	Котлеты рубленные из птицы(куры-филе)	90	14	5	9	165	294(Мог)
	Капуста тушеная	150	4	3	19	103	235(сб)
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб
	Груши	125	1	0	13	59	140(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	23	9	93	560	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		652	23	9	93	560	
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	20	16	17	281	313(691)
	Молоко сгущеное с сахаром	20	1	2	11	66	250(таб)
	Масло сливочное порционное	10	0	7	0	60	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		510	24	26	67	579	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	24	26	67	579	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом						
	сливочным	180	6	9	42	248	106(сб)
	Омлет натуральный	150	12	17	2	205	210(774)
	Сыр порционный российский	23	5	7	0	84	таб
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Кофейный напиток с молоком	180	4	5	17	127	2869(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	31	38	73	722	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		558	31	38	73	722	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0	1	1	17	17(691)
	Рыба, тушенная(горбуша)	90	10	6	7	121	299(583)
	Картофельное пюре	150	3	5	27	162	312(774)
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)
	Груши	125	1	0	13	59	140(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	18	14	82	510	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		652	18	14	82	510	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи соленые(помидоры , огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)
	Тефтели из говядины с рисом	90	8	13	10	166	106(453)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	7	39	221	(сб) 221
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	19	21	85	545	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	19	21	85	545	

День 9							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с						
	огурцами	60	1	1	4	23	7/1(280)
	Плов из отварной птицы(тушка)	180	12	16	29	286	375(583)
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	17	19	89	578	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		592	17	19	89	578	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	2	2	29	18сб
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	16	11	32	277	294(1254)
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		487	20	13	85	532	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		487	20	13	85	532	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5594	223	211	809	5846	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		559	22	21	81	585	

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	60	1	2	4	35	12

		*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	26	26	82	616	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	26	26	82	616	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	1	2	19	21(774)
	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	18	19	84	571	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		562	18	19	84	571	
День 3							
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	24	25	73	630	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	24	25	73	630	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)
	*	*	*	*	*	*	*
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	23	9	93	560	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		652	23	9	93	560	
День 5							
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24	26	67	579	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	24	26	67	579	
День 6							
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	31	38	73	722	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		558	31	38	73	722	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	1	2	19	21(774)
	*	*	*	*	*	*	*
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	18	14	82	512	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		652	18	14	82	512	

День 8							
ЗАВТРАК	Овощи соленые(помидоры , огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)
	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	19	21	85	545	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	19	21	85	545	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,07	1,29	5,57	24	4/1(280)
	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		592	18	19	91	579	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1	1	3	20	47(774)
	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		487	21	12	86	523	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		487	21	12	86	523	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5594	221	208	814	5836	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		559	22	21	81	584	