

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации
муниципального образования
Кушчевский район

В.О.Богунова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню
(завтрак)
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	12,00	7,48	30,77		227,78 таб
	Сыр порционный российский	12	2,78	3,54	0,00		43,68 таб
	Масло сливочное порционное	10	0,08	6,15	0,17		56,6 таб
	Хлебобулочные изделия(багет)	25	1,88	0,73	12,85		65,5 таб
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06		104,7 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50		70,5 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		547	20,58	22,06	67,35		568,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		547	20,58	22,06	67,35		568,76
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из кукурузы	60	5,75	3,34	38,86		120,3 таб
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	11,14	6,81	7,53		134,61 таб
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66		173,25 таб
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5 таб
	Хлеб ржаной йодированный	22	1,50	0,29	8,80		44,22 таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00		53,46 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	24,04	17,34	111,61		596,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		562	24,04	17,34	111,61		596,34
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из свежлы отварной	60	0,85	1,85	6,84		42,23 таб
	Плов из отварной птицы(тушка)	240	16,25	21,65	38,40		381,1 таб
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5 таб
	Хлеб ржаной йодированный	22	1,50	0,29	8,80		44,22 таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00		53,46 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50		70,5 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		702	21,58	24,63	91,30		661,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		702	21,58	24,63	91,30		661,78
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14,17	4,88	8,68		165,02 таб
							294,00 таб

	Каша пшеничная молочная жидкая	170	9,69	13,51	45,22	312,12	189(87)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной йодированный	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,56	56,36	377(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		512	27,70	18,92	93,02	648,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		512	27,70	18,92	93,02	648,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1,16	1,27	2,89	27,36	47(774)
	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	17,40	16,58	38,78	331,22	294(1254)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной йодированный	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай сладкий с молоком	200	2,90	3,20	15,78	98,92	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		552	25,24	21,58	81,01	572,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		552	25,24	21,58	81,01	572,22	
День 6							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,00	1,80	6,00	78	115(691)
	Омлет натуральный	150	12,47	17,49	1,96	205,42	210(774)
	Сыр порционный российский	12	2,78	3,54	0,00	43,68	таб
	Хлебо-булочные изделия(батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,5	182
	Ватрушка с творогом	50	6,80	12,60	12,50	204,5	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	2869(с6)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		497	27,17	39,72	49,37	701,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		497	27,17	39,72	49,37	701,8	
День 7							
ЗАВТРАК	Рыба припущенная(горбуша)	90	11,83	6,37	2,66	119,32	77(302)
	Соус сметанный с луком	20	0,32	1,00	1,53	17,02	332
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной йодированный	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46	376(774)
	Вафли	26	1,01	7,96	20,10	92,04	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		538	20,31	22,52	89,51	569,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		538	20,31	22,52	89,51	569,81	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75	177,85	368(583)
	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	180	4,93	9,49	30,56	211,68	174(774)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Чай сладкий с молоком	200	2,90	3,20	15,78	98,92	134

	Хлебо-булочные изделия(батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,5	182
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	26,57	23,78	78,70	624,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		535	26,57	23,78	78,70	624,45	
День 9							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	4,08	24	229
	Тертелги (свинина))	100	8,34	6,04	8,53	116,47	279(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,93	8,06	27,11	187,2	(сб) 219
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной йодированный	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	19,01	14,75	78,28	495,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		592	19,01	14,75	78,28	495,85	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	12,00	12,00	16,82	281,13	313(691)
	Молоко стухеное с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,4	250(таб)
	Хлебо-булочные изделия(батон)	25	1,88	0,73	12,85	65,5	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	2869(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	19,85	19,44	69,88	620,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	19,85	19,44	69,88	620,23	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5592	232,05	224,74	810,03	6059,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		559,2	23,21	22,47	81,00	605,95	