

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



**Муниципальное примерное 10- дневное меню
(завтрак)
на осенне- зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кущевского района
на 2023- 2024 учебный год
для обучающихся 5-11 классов**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0,00	3,00	10,00	130	115(691)
	Макаронник с мясом	200	18,00	14,66	40,44	382,12	292
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	22,08	18,22	90,20	686,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	22,08	18,22	90,20	686,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,11	2,23	5,87	47,64	8
	Котлеты рыбные (филе минтая)	110	12,62	11,01	19,51	165	346(691)
	Картофельное пюре	200	4,36	8,88	35,54	231	312(774)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46	376(774)
	Вафли	18	0,70	5,51	13,91	63,72	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		683	22,87	28,19	114,59	681,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		683	22,87	28,19	114,59	681,57	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,42	3,09	11,40	70	23(сб)
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14,22	18,94	33,60	333,46	375(583)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	20,02	22,61	92,96	631,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		545	20,02	22,61	92,96	631,31	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	15,74	5,42	9,64	183,36	294(Мог)

	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,15	8,84	46,80	264,6 (сб) 221
	Соус томатный	25	0,31	0,56	2,11	14,79 265(сб)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46 376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,28	15,38	98,31	636,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	28,28	15,38	98,31	636,96
День 5						
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	12,50	13,15	40,40	346,53 294(1254)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46 376(774)
	Ватрушка с творогом	50	6,80	12,60	12,50	204,5 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	23,38	26,31	92,66	725,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		555	23,38	26,31	92,66	725,24
День 6						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,04	9,74	46,76	275 106(сб)
	Яйцо вареное	55	5,50	6,32	0,00	75,35 209(774)
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46 376(774)
	Сыр порционный российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88 таб
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 таб
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,10	1,55	15,00	141 б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		552	21,96	22,86	91,52	677,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		552	21,96	22,86	91,52	677,19
День 7						
ЗАВТРАК	Рыба припущенная(горбуша)	100	13,14	7,08	2,96	132,58 77(302)
	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,50	2,30	25,52 332
	Картофельное пюре	200	4,36	8,88	35,54	231 312(774)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46 376(774)
	Вафли	18	0,70	5,51	13,91	63,72 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		603	22,76	23,53	94,47	627,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		603	22,76	23,53	94,47	627,03
День 8						
ЗАВТРАК	Суфле из птицы	110	16,04	11,13	5,22	195,64 368(583)
	Каша пшеничная вязкая	200	5,82	8,90	33,38	210 1140
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5 таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб

	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,20	14,45		94,23	2869(с6)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50		70,5	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	29,36	24,39	85,31		691,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	695	29,36	24,39	85,31		691,12	
День 9								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2,24	2,15	9,12		51,66	9(302)
	Тертелли (свинина))	130	10,84	7,85	11,09		151,41	279(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,48	8,96	30,12		208	(с6) 219
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00		50,25	таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00		53,46	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50		70,5	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	835	23,24	20,12	97,59		655,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	835	23,24	20,12	97,59		655,78	
День 10								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	16,00	16,00	22,42		374,84	313(691)
	Молоко стуженое с сахаром	20	1,42	1,70	11,10		65,6	250(таб)
	Яйцо вареное	55	5,50	6,32	0,00		75,35	209(774)
	Хлебо-булочные изделия(батон)	60	4,50	1,74	30,84		157,2	182
	Сыр порционный российский	17	3,94	5,01	0,00		61,88	таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00		53,46	376(774)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	552	31,46	30,77	79,36		788,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	552	31,46	30,77	79,36		788,33	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	6135	245,41	232,38	936,97		6800,86	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	613,5	24,54	23,24	93,70		680,09	