

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации
муниципального образования
Кушевский район

В.О.Богунова



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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Зима 3+0 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	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
	Птица отварная	100	16,12	18,41	0,66	223,33	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	200	4,28	7,80	27,60	180,96	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	152,75	таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		935	39,22	40,41	108,61	925,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1490	61,30	58,63	198,81	1612,06	
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	13 70
ОБЕД	Овощи соленые(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	151,98	131(691)
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98	131(691)
	Тефтели (свинина)	130	10,84	7,85	11,09	151,41	279(774)

	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,62	14,92	37,92	311,08	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	152,75	таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок яблочный	180	0,90	0,18	0,18	82,8	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		1115	33,99	31,89	127,85	1013,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1798	56,86	60,08	242,44	1695,49	
День 3						70	23(сб)
ЗАВТРАК	Салат из свежлы отварной	100	1,42	3,09	11,40		
	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	
	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,80	40	229
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,43	7,65	20,82	151,95	47сб
	Рагу из птицы	200	18,24	24,26	23,04	365,08	376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	152,75	таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок персиковый	180	0,00	0,00	29,70	122,4	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	32,03	33,75	135,84	983,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	52,05	56,36	228,80	1614,39	
День 4						183,36	294(Мор)
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	15,74	5,42	9,64		
	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
	Хлеб ржаной йодированный	200	0,10	0,00	15,00	53,46	376(774)
	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	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	1,84	9,41	47,15	4(691)
	Рассольник ленинградский	250	2,00	8,12	15,53	136,35	42(сб)
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)	200	19,06	19,32	25,46	353,68	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	152,75	таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб

ИТОГО ЗА ОБЕД		985	31,36	30,94	129,08	947,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	59,64	46,32	227,39	1584,89
День 5						
ЗАВТРАК		250	12,50	13,15	40,40	346,53 294(1254)
	Жаркое по-домашнему (свинина)					70,5 таб
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	50,25 таб
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,70	0,32	10,00	53,46 376(774)
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	204,5 таб
	Ватрушка с творогом	50	6,80	12,60	12,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	23,38	26,31	92,66	725,24
ОБЕД		100	1,33	1,85	9,70	54,72 55(774)
	Салат из свеклы с соленьями огурцами					177,85 82(774)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,55	14,15	16,12	165,78 410(691)
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,01	6,62	8,50	130,1 ТТК 55
	Икра овощная	180	2,56	7,42	16,56	152,75 таб
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	80,4 таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	122,4 таб
	Сок персиковый	180	0,00	0,00	29,70	884
	ИТОГО ЗА ОБЕД	915	29,11	31,08	128,56	1609,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	52,49	57,39	221,22	1609,24
День 6						
ЗАВТРАК		200	7,04	9,74	46,76	275 106(сб)
	Каша манная молочная с маслом сливочным					75,35 209(774)
	Яйцо вареное	55	5,50	6,32	0,00	53,46 376(774)
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	61,88 таб
	Сыр порционный российский	17	3,94	5,01	0,00	70,5 таб
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	141 б/н
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,10	1,55	15,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	552	21,96	22,86	91,52	677,19
ОБЕД		100	1,11	2,23	5,87	47,64 8
	Салат из квашеной капусты с яблоком					159,15 102(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	169,98 299(6)1252
	Гуляш (свинина)	100	20,24	8,03	5,01	221,4 (691) 291
	Макаронные изделия отварные	180	4,54	7,25	39,46	152,75 таб
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	80,4 таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	107,1 283(сб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	915	39,02	25,12	143,69	938,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467	60,98	47,98	235,21	1615,61
День 7						
ЗАВТРАК		100	13,14	7,08	2,96	132,58 77(302)
	Рыба припущенная(горбуша)					25,52 332
	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,50	2,30	231 312(774)
	Картофельное пюре	200	4,36	8,88	35,54	

	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
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	3,13	5,90	22,65	111,52 4/1(280)
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98 131(691)
	Кулеш с мясом из крупы	200	17,32	14,70	23,46	274,24 203
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	152,75 таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Сок персиковый	180	0,00	0,00	29,70	122,4 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	985	31,28	29,44	152,77	963,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1588	54,04	52,97	247,24	1590,82
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(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	695	29,36	24,39	85,31	691,12
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	2,18	9,87	60,51 53(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,43	7,65	20,82	151,95 47сб
	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	17,40	16,58	38,78	331,22 294(1254)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	152,75 таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168 535(таб)
	Праники	50	2,95	2,35	37,50	110 таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	945	37,51	34,80	178,95	1054,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	66,87	59,19	264,26	1745,95
День 9						
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2,24	2,15	9,12	51,66 9(302)
	Тефтели (свинина))	130	10,84	7,85	11,09	151,41 279(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,48	8,96	30,12	208 (сб) 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	
	Овощи соленые(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	13,70	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,55	14,15	16,12	177,85	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14,22	18,94	33,60	333,46	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	152,75	таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок персиковый	180	0,00	0,00	29,70	122,4	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		845	25,23	34,23	129,10	879,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	48,47	54,35	226,69	1535,64	
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)
	Сыр порционный российский	17	3,94	5,01	0,00	61,88	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
	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	
	Салат из свежлы с солеными огурцами	100	1,33	1,85	9,70	54,72	55(774)
	Суп крестьянский с крутой рисовой	250	2,20	4,68	20,95	125,65	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69	254(788)
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	36,09	199,8	310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	65	4,94	0,52	31,98	152,75	таб
	Хлеб ржаной йодированный(обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		1075	29,50	25,80	152,63	1009,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1627	60,96	56,57	231,99	1797,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15835	573,66	549,84	2324,05	16402,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1583,5	57,37	54,98	232,40	1640,2	