

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



**Муниципальное примерное 10- дневное меню
(обед)
осенне - зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кушчевского района
на 2023-2024 учебный год
для обучающихся 1-4 классов**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Обед 1-4 кл

| Прием пищи | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 1,27 | 1,58 | 19,16 | 21(774) |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,06 | 5,24 | 17,74 | 127,32 | 102(774) |
| | Птица отварная | 90 | 14,51 | 16,57 | 0,59 | 201 | 341(1252) |
| | Каша ячневая распычатая | 150 | 3,21 | 5,85 | 20,70 | 135,72 | 244(619) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 | таб |
| | Хлеб ржаной йодированный(обед) | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 | таб |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,2 | таб |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 755 | 32,99 | 34,17 | 82,49 | 747,13 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 755 | 32,99 | 34,17 | 82,49 | 747,13 | |
| | День 2 | | | | | | |
| ОБЕД | Овощи соленые(помидор) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 70 |
| | Свекольник | 200 | 2,06 | 5,76 | 17,18 | 121,58 | 131(691) |
| | Тфтели (свинина)) | 100 | 8,34 | 6,04 | 8,53 | 116,47 | 279(774) |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,78 | 6,05 | 32,88 | 184,5 | (691) 291 |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 | таб |
| | Хлеб ржаной йодированный(обед) | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 | 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 | 915 | 21,63 | 19,43 | 101,61 | 750,38 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 915 | 21,63 | 19,43 | 101,61 | 750,38 | |
| День 3 | | | | | | | |
| ОБЕД | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,86 | 0,12 | 4,08 | 24 | 229 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,94 | 6,12 | 16,66 | 121,56 | 47с6 |
| | Рагу из птицы | 180 | 16,42 | 21,83 | 20,74 | 328,57 | 376(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 | таб |
| | Хлеб ржаной йодированный(обед) | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 | таб |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 180 | 0,00 | 0,00 | 29,70 | 122,4 | таб | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 695 | 25,69 | 28,81 | 105,50 | 763,26 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | 695 | 25,69 | 28,81 | 105,50 | 763,26 |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | | | | | | | | | | 60 | 0,98 | 1,10 | 5,65 | 28,29 (4(691)) |
| Рассольник ленинградский | | | | | | | | | | 250 | 2,00 | 8,12 | 15,53 | 136,35 (42(с6)) |
| Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром) | | | | | | | | | | 200 | 19,06 | 19,32 | 25,46 | 353,68 (275(1257)) |
| Хлеб пшеничный(обед) | | | | | | | | | | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 таб |
| Хлеб ржаной йодированный(обед) | | | | | | | | | | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 таб |
| Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | 180 | 0,40 | 0,02 | 23,20 | 107,1 (283(с6)) |
| Яблоки | | | | | | | | | | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 70,5 таб |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | | 915 | 28,51 | 29,90 | 111,66 | 862,65 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | 915 | 28,51 | 29,90 | 111,66 | 862,65 |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | | | | | | | | | | 60 | 0,80 | 1,11 | 5,82 | 32,83 (55(774)) |
| Борщ с капустой и картофелем | | | | | | | | | | 200 | 2,04 | 11,32 | 12,90 | 142,28 (82(774)) |
| Фрикадельки из кур(филе птицы) | | | | | | | | | | 90 | 13,51 | 5,96 | 7,65 | 149,2 (410(691)) |
| Икра овощная | | | | | | | | | | 150 | 2,13 | 6,18 | 13,80 | 108,42 ТТК 55 |
| Хлеб пшеничный(обед) | | | | | | | | | | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 таб |
| Хлеб ржаной йодированный(обед) | | | | | | | | | | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 таб |
| Сок персиковый | | | | | | | | | | 180 | 0,00 | 0,00 | 29,70 | 122,4 таб |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | | 755 | 23,95 | 25,31 | 104,19 | 721,86 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | 755 | 23,95 | 25,31 | 104,19 | 721,86 |
| День 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с яблоком | | | | | | | | | | 60 | 0,67 | 1,34 | 3,52 | 28,58 (8) |
| Суп картофельный с бобовыми | | | | | | | | | | 200 | 4,06 | 5,24 | 17,74 | 127,32 (102(774)) |
| Гуляш (свинина) | | | | | | | | | | 90 | 18,22 | 7,23 | 4,51 | 152,98 (299(6)1252) |
| Макаронные изделия отварные | | | | | | | | | | 150 | 3,78 | 6,05 | 32,88 | 184,5 (691) 291 |
| Хлеб пшеничный(обед) | | | | | | | | | | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 таб |
| Хлеб ржаной йодированный(обед) | | | | | | | | | | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 таб |
| Компот из сухофруктов | | | | | | | | | | 180 | 0,40 | 0,02 | 23,20 | 107,1 (283(с6)) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | | | 755 | 32,60 | 20,62 | 116,17 | 767,21 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | 755 | 32,60 | 20,62 | 116,17 | 767,21 |
| День 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | | | | | | | | | | 60 | 1,88 | 3,54 | 13,59 | 66,91 (41(280)) |
| Свекольник | | | | | | | | | | 200 | 2,06 | 5,76 | 17,18 | 121,58 (131(691)) |
| Куплеш с мясом из крупы | | | | | | | | | | 200 | 17,32 | 14,70 | 23,46 | 274,24 (203) |
| Хлеб пшеничный(обед) | | | | | | | | | | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 таб |
| Хлеб ржаной йодированный(обед) | | | | | | | | | | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 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 | 865 | 27,33 | 25,34 | 125,75 | 822,36 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 865 | 27,33 | 25,34 | 125,75 | 822,36 | |
| | День 8 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из свежеты с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 1,31 | 5,92 | 36,31 | 53(774) |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 1,94 | 6,12 | 16,66 | 121,56 | 47(66) |
| | Жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 14,50 | 13,82 | 32,32 | 276,02 | 294(1254) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 | таб |
| | Хлеб ржаной йодированный(обед) | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 | таб |
| | Кисломолочный продукт(Снежок) | 200 | 5,40 | 5,00 | 24,00 | 168 | таб |
| | Пряники | 35 | 2,07 | 1,64 | 26,25 | 77 | таб |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 770 | 30,38 | 28,63 | 139,47 | 845,62 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 770 | 30,38 | 28,63 | 139,47 | 845,62 | |
| | День 9 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Овощи соленые(помидор) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 70 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,04 | 11,32 | 12,90 | 142,28 | 82(774) |
| | Плов из отварной птицы(тушка) | 200 | 13,54 | 18,04 | 32,00 | 317,58 | 375(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 | таб |
| | Хлеб ржаной йодированный(обед) | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 | таб |
| | Сок персиковый | 180 | 0,00 | 0,00 | 29,70 | 122,4 | таб |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 715 | 21,53 | 30,16 | 109,94 | 756,79 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 715 | 21,53 | 30,16 | 109,94 | 756,79 | |
| | День 10 | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| | Салат из свежеты с соевыми стручками | 60 | 0,80 | 1,11 | 5,82 | 32,83 | 55(774) |
| | Суп крестьянский с крупной рисовой | 200 | 1,76 | 3,74 | 16,76 | 100,52 | 114(1252) |
| | Рыба запеченная(горбуша) | 100 | 12,42 | 11,20 | 6,55 | 198,81 | 254(788) |
| | Картофель отварной | 150 | 3,04 | 4,41 | 30,07 | 166,5 | 310(774) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 47 | 3,57 | 0,38 | 23,12 | 110,45 | таб |
| | Хлеб ржаной йодированный(обед) | 28 | 1,90 | 0,36 | 11,20 | 56,28 | таб |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 23,20 | 107,1 | 283(66) |
| | Яблоки | 150 | 0,60 | 0,60 | 7,50 | 70,5 | таб |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 915 | 24,49 | 21,82 | 124,22 | 842,99 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 915 | 24,49 | 21,82 | 124,22 | 842,99 | |
| | ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД: | 8055 | 269,10 | 264,19 | 1121,00 | 7880,25 | |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 805,5 | 26,91 | 26,42 | 112,10 | 788,02 | |