

«Утверждаю»:

Начальник управления

образованием

администрации

муниципального образования

Кушчевский район

В.О.Богунова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню
(завтрак+обед)**

**на осенне- зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кушчевского района
на 2023-2024 учебный год**

**для обучающихся 5-11 классов, включая
обучающихся с ОВЗ и детей инвалидов без ОВЗ**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастн
ая
категори **Завтрак+обед 5-11 кл**
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углерод ы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Салат из свежих помидоров	100	1	4	4	50	23(774)
	Гуляш(говядина)	100	15	15	2	159	260(774)
	Макаронные изделия отварные	180	5	7	39	221	(691) 291
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Ряженка	180	5	5	8	97	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	29	31	78	648	
ОБЕД							
	Салат из капусты белокочанной	100	2	2	11	55	20(788)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	22	159	102(774)
	Птица отварная	100	16	18	1	223	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	200	4	8	28	150	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0	0	24	103	таб
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		1064	35	36	147	990	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1679	65	67	225	1638	

День 2										
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	1	2	2	2		29	17(691)	
	Рыба припущенная(треска)	110	16	2	2	2		86	77(302)	
	Картофельное пюре	180	4	6	6	32		194	312(774)	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	0	15		71	таб	
	Хлеб ржаной	25	2	0	0	10		50	таб	
	Чай с сахаром	180	0	0	0	14		48	376(774)	
	Вафли	35	1	11	22			190	таб	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	26	22	96	667				
	ОБЕД	Овощи свежие(помидоры, огурцы)	100	1	0	3			17	71(774)
		Свекольник	250	3	7	21			152	131(691)
Кулеш с мясом из смеси круп(свинина)(гречка овс,пшено)		200	21	14	37			340	203.8(788)	
Хлеб пшеничный(обед)		67	5	1	33			157	таб	
Хлеб ржаной(обед)		42	3	1	17			84	таб	
Компот из сухофруктов		180	0	0	23			107	283(сб)	
Яблоки		125	1	1	12			59	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД		964	33	23	147	916				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1624	59	45	243	1584				
День 3										
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0	6	7			130	115(691)	
	Суфле из птицы	100	15	10	5			178	368(583)	
	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	5	11	38			249	174(774)	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15			71	таб	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10			50	таб	
	Какао с молоком	180	4	4	15			102	382(774)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	635	28	31	89	779				

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	2	6	38	711(280)	
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	14	16	178	82(774)	
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14	19	34	333	375(583)	
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб	
	Сок персиковый	180	1	0	29	122	таб	
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	974	28	37	118	972		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1609	55	68	207	1752		
	День 4							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (огурцы)	100	1	0	3	14	71(774)	
	Котлеты рубленые из птицы(куры- филе)	100	16	5	10	183	294(Мог)	
	Капуста тушеная	180	5	4	23	123	235(с6)	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб	
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб	
	Груши	125	1	0	13	59	140(178)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	740	26	11	102	622		
	ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	100	1	0	4	20	71(774)
		Рассольник ленинградский	250	2	8	16	136	42(с6)
Рыба, запеченная с картофелем, по- русски(филе минтая с сыром)		200	20	17	24	324	275(1257)	
Хлеб пшеничный(обед)		67	5	1	33	157	таб	
Хлеб ржаной(обед)		42	3	1	17	84	таб	
Компот из сухофруктов		180	0	0	23	107	283(с6)	
ИТОГО ЗА ОБЕД	839	31	26	117	829			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1579	57	37	219	1452			

День 5									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	27	21	22		375	313(691)	
	Молоко стученное с сахаром	28	2	2	16		92	250(таб)	
	Масло сливочное порционное	12	0	9	0		72	149	
	Чай с сахаром	180	0	0	14		48	376(774)	
	Хлебо-булочные изделия	25	2	1	13		66	182	
	Яблоки	125	1	1	12		59	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		570	31	34	77		711		
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной	100	2	2	11		55	20(788)	
	Сул картофельный с макарон изд	250	2	8	21		152	47(сб)	
	Рагу из птицы	200	18	24	23		365	376(583)	
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33		157	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17		84	таб	
	Кисель(из кон плодово-ягодного)	200	0	0	29		110	503(691)	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		859	30	35	133		924		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1429	62	69	210		1635		
День 6									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7	10	47		275	106(сб)	
	Омлет натуральный	200	17	23	3		274	210(774)	
	Сыр порционный российский	37	9	11	0		135	таб	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15		71	таб	
	Кофейный напиток с молоком	180	4	5	17		127	2869(сб)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		647	39	49	81		881		
ОБЕД	Салат из свежих овощей (помидоры огурцы)	100	1	2	4		35	15(788)	
	Сул картофельный с бобовыми	250	5	7	22		159	102(774)	
	Гуляш(говядина)	100	15	15	2		159	260(774)	
	Картофель отварной	180	4	5	36		200	310(774)	
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33		157	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17		84	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23		107	283(сб)	
	Пряники	40	2	2	30		88	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		959	35	31	167		989		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1606	74	81	248		1870		

День 7									
ЗАВТРАК									
	Салат из свежих огурцов	100	1	2	2			29	17(691)
	Рыба, тушенная(треска)	110	13	3	7			104	299(583)
	Картофельное пюре	180	4	6	32			194	312(774)
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15			71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10			50	таб
	Чай с сахаром	180	0	0	14			48	376(774)
	Груши	125	1	0	13			59	140(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		750	22	13	93			555	
ОБЕД									
	Салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	2	7			40	7/2
	Свекольник	250	3	7	21			152	131(691)
	Котлеты "Школьные"(говядина,филе птицы)	100	17	8	11			197	347(583)
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10	13	34			280	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33			157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17			84	таб
	Сок яблочный	180	1	0	0			83	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		919	40	32	123			993	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1669	62	45	216			1549	
День 8									
ЗАВТРАК									
	Овощи свежие(помидоры , огурцы)	100	1	0	3			17	71(774)
	Тертелги из говядины с рисом	100	9	14	11			184	106(453)
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	9	47			265	(с6) 221
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15			71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10			50	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23			107	283(с6)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		615	23	24	109			693	
ОБЕД									
	Салат из свежих помидоров	100	1	4	4			50	23(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	8	21			152	47с6
	Капуста тушенная с мясом(говядина)	200	23	19	16			256	115
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33			157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17			84	таб
	Ряженка	180	5	5	8			97	таб
	Яблоки	125	1	1	12			59	таб

ИТОГО ЗА ОБЕД	964	40	37	110		855
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1579	63	61	220		1549

День 9									
ЗАВТРАК Салат из белокочанной капусты с									
	огурцами	100	1	2	6		38	7/1(280)	
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14	19	34		333	375(583)	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15		71	таб	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10		50	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23		107	283(с6)	
	Яблоки	125	1	1	12		59	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		670	21	22	100		658		
ОБЕД									
	Салат из моркови	100	1	10	9		116	9(с6)	
	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2	5	21		126	114(1252)	
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	100	12	11	7		175	337(691)	
	Картофель отварной	180	4	5	36		200	310(774)	
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33		157	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17		84	таб	
	Кисель(из конц. плодово-ягодного)	200	0	0	29		110	503(691)	
	Яблоки	125	1	1	12		59	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		1064	27	32	164		1027		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1734	48	54	264		1686		
День 10									
ЗАВТРАК Салат из свежих овощей (помидоры									
	огурцы)	100	1	2	4		35	15(788)	
	Жаркое по-домашнему (свинина)	210	17	11	34		291	294(1254)	
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15		71	таб	
	Хлеб ржаной	25	2	0	10		50	таб	
	Сок персиковый	180	0	0	30		122	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		545	22	14	92		569		
ОБЕД									
	Овощи свежие (огурцы)	100	1	0	3		14	71(774)	
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	14	16		178	82(774)	
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15	7	9		166	410(691)	
	Икра овощная	180	3	7	17		130	ТТК 55	
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33		157	таб	
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17		84	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23		107	283(с6)	
	Груши	125	1	0	13		59	140(178)	
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		1044	30	30	130		895		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1589	52	43	222		1464		

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16097	596	569	2304	16177	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1610	60	57	230	1618	

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	100	2	3	7		58	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	30	30	81		656	
ОБЕД	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД		1064	35	36	147		990	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1679	66	66	228		1646	
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из соевых огурцов с луком	100	1	2	3		32	21(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	26	22	96		670	
ОБЕД	Овощи соевые(помидоры , огурцы)	100	1	0	2		13	70(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		964	33	23	145		912	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1624	59	45	242		1583	
День 3								
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	28	31	89		779	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	2,00	2,00	9,00		40	4/1(280)
ИТОГО ЗА ОБЕД		974	28	37	121		974	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1609	55	68	210		1754	
День 4								
ЗАВТРАК	Овощи соевые (огурцы)	100	1	0	2		13	70(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Яблоки	125	1	1	12		59	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		740	26	11	101		621	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	1	10		53	53(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		839	32	27	123		862	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	58	38	224		1484	
День 5								
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	31	34	77		711	

ОБЕД	*								
ИТОГО ЗА ОБЕД	*	859	30	35	133			924	*
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	62	69	210			1635	

День 6										
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		647	39	49	81			881		*
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	2	1	4			34	47(774)	
	*	*	*	*	*			*	*	
ИТОГО ЗА ОБЕД		959	36	30	168			988		*
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1606	75	80	249			1869		
День 7										
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	2	3			32	21(774)	
	*	*	*	*	*			*	*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		750	22	13	92			558		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2	8	9			99	9(302)	
	*	*	*	*	*			*	*	
ИТОГО ЗА ОБЕД		919	40	39	126			1053		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1669	63	52	218			1611		
День 8										
ЗАВТРАК	Овощи соленые(помидоры , огурцы)	100	1	0	2			13	70(774)	
	*	*	*	*	*			*	*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	23	24	108			689		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1	2	11			59	23(с6)	
	*	*	*	*	*			*	*	
ИТОГО ЗА ОБЕД		964	40	34	118			864		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	63	58	226			1554		
День 9										
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	2	2	9			40	41(280)	
	*	*	*	*	*			*	*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	21	22	103			660		
ОБЕД	*	*	*	*	*			*	*	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1064	27	32	164			1027		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1734	48	54	267			1687		
День 10										
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	2	1	4			34	47(774)	
	*	*	*	*	*			*	*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	23	13	93			568		
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	100	1	0	2			13	70(774)	
	*	*	*	*	*			*	*	
	Яблоки	125	1	1	12			59	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1044	30	30	128			894		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1589	52	43	221			1462		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:										
		16097	600	572	2324			16252		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:										
		1610	60	57	232			1625		