

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации муниципального
образования

Кушчевский район

В.О.Богунова



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

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
 Возраст: ая
 категория: я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	18	127	102(774)
	Птица отварная	90	15	17	1	201	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3	6	21	113	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	28	29	104	738	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 755 28 29 104 738							
День 2							
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	1	1	7	33	20(788)
	Свекольник	200	2	6	17	122	131(691)
	Котлета из свинины	90	17	8	9	192	307(1254)
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8	11	28	233	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб
Чай с сахаром		200	0	0	15	53	376(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	33	27	111	800	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		775	33	27	111	800	

День 3									
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком и морковью	60	1	1	4		28	30	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	6	17		122	47с6	
	Рагу из птицы	180	16	22	21		329	376(583)	
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23		110	таб	
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11		56	таб	
	Сок персиковый	180	0	0	30		122	таб	
	Яблоки	125	1	1	12		59	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	25	30	118		826		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	820	25	30	118		826		
	День 4								
ОБЕД	Овощи соленые(помидор)	60	0	0	1		8	70	
	Рассольник ленинградский	250	2	8	16		136	42(с6)	
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	200	19	19	25		354	275(1257)	
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23		110	таб	
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11		56	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23		107	283(с6)	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	765	27	28	100		772		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	765	27	28	100		772			
День 5									
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	1	1	6		37	11	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	11	13		142	82(774)	
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	90	14	6	8		149	410(691)	
	Икра овощная	150	2	6	14		108	ТТК 55	
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23		110	таб	
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11		56	таб	
	Чай с сахаром	200	0	0	15		53	376(774)	
	Яблоки	125	1	1	12		59	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	24	26	102		715			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

900

24

26

102

715

День 6										
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)			
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	18	127	102(774)			
	Гуляш (свинина)	90	18	7	5	153	299(6)1252			
	Макаронные изделия отварные	150	4	6	33	185	(691) 291			
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб			
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб			
	Кисель из сока плодового ягодного натурального	200	0	0	40	179	524			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	32	19	130	818				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 775 32 19 130 818									
	День 7									
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	60	1	1	6	32	52			
	Свекольник	200	2	6	17	122	131(691)			
	Купеш с мясом из крупы	200	17	15	23	274	203			
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб			
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб			
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5	5	24	168	535(таб)			
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	32	28	117	822				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 860 32 28 117 822									
	День 8									
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	1	1	5	28	8			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	6	17	122	47с6			
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	16	11	32	277	294(1254)			
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб			
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб			
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(с6)			
	Вафли(обед)	35	1	11	22	190	таб			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26	29	133	890				

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

750

26

29

133

890

День 9									
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1		8	70(774)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	11	13		142	82(774)	
	Плов из отварной птицы(тушка)	200	14	18	32		318	375(583)	
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23		110	таб	
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11		56	таб	
	Сок персиковый	180	0	0	30		122	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	22	30	110		757		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		715	22	30	110		757		
День 10									
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	1	6		36	53(774)	
	Суп крестьянский с крупной рисовой	200	2	4	17		101	114(1252)	
	Рыба запеченная(горбуша)	100	12	11	7		199	254(788)	
	Картофель отварной	150	3	4	30		167	310(774)	
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23		110	таб	
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11		56	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23		107	283(с6)	
	Яблоки	125	1	1	12		59	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	25	22	129		835		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	25	22	129		835		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8005	273	269	1154		7972		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		801	27	27	115		797		