


«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		
<b>День 1</b>							
<b>ОБЕД</b>	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 рассыпчатая	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>755</b>	<b>32,99</b>	<b>34,17</b>	<b>82,49</b>	<b>747,13</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>755</b>	<b>32,99</b>	<b>34,17</b>	<b>82,49</b>	<b>747,13</b>	
	<b>День 2</b>						
<b>ОБЕД</b>	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>915</b>	<b>21,63</b>	<b>19,43</b>	<b>101,61</b>	<b>750,38</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>915</b>	<b>21,63</b>	<b>19,43</b>	<b>101,61</b>	<b>750,38</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>29,70</b>	<b>122,4</b>	<b>таб</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>695</b>	<b>25,69</b>	<b>28,81</b>	<b>105,50</b>	<b>763,26</b>		

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>695</b>	<b>25,69</b>	<b>28,81</b>	<b>105,50</b>	<b>763,26</b>
<b>День 4</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью										60	0,98	1,10	5,65	28,29
Рассольник ленинградский										250	2,00	8,12	15,53	136,35
Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)										200	19,06	19,32	25,46	353,68
Хлеб пшеничный(обед)										47	3,57	0,38	23,12	110,45
Хлеб ржаной йодированный(обед)										28	1,90	0,36	11,20	56,28
Компот из сухофруктов										180	0,40	0,02	23,20	107,1
Яблоки										150	0,60	0,60	7,50	70,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										<b>915</b>	<b>28,51</b>	<b>29,90</b>	<b>111,66</b>	<b>862,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>915</b>	<b>28,51</b>	<b>29,90</b>	<b>111,66</b>	<b>862,65</b>
<b>День 5</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свеклы с солеными огурцами										60	0,80	1,11	5,82	32,83
Борщ с капустой и картофелем										200	2,04	11,32	12,90	142,28
Фрикадельки из кур(филе птицы)										90	13,51	5,96	7,65	149,2
Икра овощная										150	2,13	6,18	13,80	108,42
Хлеб пшеничный(обед)										47	3,57	0,38	23,12	110,45
Хлеб ржаной йодированный(обед)										28	1,90	0,36	11,20	56,28
Сок персиковый										180	0,00	0,00	29,70	122,4
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										<b>755</b>	<b>23,95</b>	<b>25,31</b>	<b>104,19</b>	<b>721,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>755</b>	<b>23,95</b>	<b>25,31</b>	<b>104,19</b>	<b>721,86</b>
<b>День 6</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Салат из квашеной капусты с яблоком										60	0,67	1,34	3,52	28,58
Суп картофельный с бобовыми										200	4,06	5,24	17,74	127,32
Гуляш (свинина)										90	18,22	7,23	4,51	152,98
Макаронные изделия отварные										150	3,78	6,05	32,88	184,5
Хлеб пшеничный(обед)										47	3,57	0,38	23,12	110,45
Хлеб ржаной йодированный(обед)										28	1,90	0,36	11,20	56,28
Компот из сухофруктов										180	0,40	0,02	23,20	107,1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>										<b>755</b>	<b>32,60</b>	<b>20,62</b>	<b>116,17</b>	<b>767,21</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										<b>755</b>	<b>32,60</b>	<b>20,62</b>	<b>116,17</b>	<b>767,21</b>
<b>День 7</b>														
<b>ОБЕД</b>														
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом										60	1,88	3,54	13,59	66,91
Свекольник										200	2,06	5,76	17,18	121,58
Кулеш с мясом из крупы										200	17,32	14,70	23,46	274,24
Хлеб пшеничный(обед)										47	3,57	0,38	23,12	110,45
Хлеб ржаной йодированный(обед)										28	1,90	0,36	11,20	56,28

	Сок персиковый	180	0,00	0,00	29,70	122,4	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>865</b>	<b>27,33</b>	<b>25,34</b>	<b>125,75</b>	<b>822,36</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>865</b>	<b>27,33</b>	<b>25,34</b>	<b>125,75</b>	<b>822,36</b>	
	<b>День 8</b>						
	<b>ОБЕД</b>						
	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	47сб
	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
	Кисломологичный продукт(Снежок)	200	5,40	5,00	24,00	168	таб
	Праники	35	2,07	1,64	26,25	77	таб
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>30,38</b>	<b>28,63</b>	<b>139,47</b>	<b>845,62</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>770</b>	<b>30,38</b>	<b>28,63</b>	<b>139,47</b>	<b>845,62</b>	
	<b>День 9</b>						
	<b>ОБЕД</b>						
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>715</b>	<b>21,53</b>	<b>30,16</b>	<b>109,94</b>	<b>756,79</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>715</b>	<b>21,53</b>	<b>30,16</b>	<b>109,94</b>	<b>756,79</b>	
	<b>День 10</b>						
	<b>ОБЕД</b>						
	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(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>915</b>	<b>24,49</b>	<b>21,82</b>	<b>124,22</b>	<b>842,99</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>915</b>	<b>24,49</b>	<b>21,82</b>	<b>124,22</b>	<b>842,99</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>8055</b>	<b>269,10</b>	<b>264,19</b>	<b>1121,00</b>	<b>7880,25</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>805,5</b>	<b>26,91</b>	<b>26,42</b>	<b>112,10</b>	<b>788,02</b>	