

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации
муниципального образования
Кушчевский район
В.О. Богунова



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

Меню приготавливаемых блюд

Возраст
ая
Завтрак 1-4кл
категори
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	60	1	2	2	30	23(774)
	Гуляш(говядина)	90	13	13	2	143	260(774)
	Макаронные изделия отварные	150	4	6	33	185	(691) 291
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Кисломолочный продукт(Снежок)	180	5	5	22	151	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	527	26	27	80	611	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	527	26	27	80	611	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0	1	1	17	17(691)
	Рыба припущенная(горбуша)	100	13	5	3	113	77(302)
	Картофельное пюре	150	3	5	27	162	312(774)
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)
	Вафли	25	1	8	16	136	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	562	22	19	81	579	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	562	22	19	81	579	

День 3									
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0	4	4	78	115(691)		
	Суфле из птицы	90	13	9	4	160	368(583)		
	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	150	4	8	28	187	174(774)		
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб		
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб		
	Какао с молоком	180	4	4	15	102	382(774)		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	527	24	25	73	630			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	527	24	25	73	630			
День 4									
ЗАВТРАК	Овощи свежие (огурцы)	60	0	0	2	8	71(774)		
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14	5	9	165	294(Мог)		
	Капуста тушеная	150	4	3	19	103	235(сб)		
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб		
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб		
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб		
	Груши	125	1	0	13	59	140(178)		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	652	23	9	93	560			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	652	23	9	93	560			
День 5									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	20	16	17	281	313(691)		
	Молоко сгущеное с сахаром	20	1	2	11	66	250(таб)		
	Масло сливочное порционное	10	0	7	0	60	149		
	Хлебо-булочные изделия	25	2	1	13	66	182		
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)		
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	24	26	67	579			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	510	24	26	67	579			

День 6										
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	6	9	42	248	106(сб)			
	Омлет натуральный	150	12	17	2	205	210(774)			
	Сыр порционный российский	23	5	7	0	84	таб			
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб			
	Кофейный напиток с молоком	180	4	5	17	127	2869(сб)			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	558	31	38	73	722				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	558	31	38	73	722				
День 7										
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0	1	1	17	17(691)			
	Рыба, тушенная(горбуша)	90	10	6	7	121	299(583)			
	Картофельное пюре	150	3	5	27	162	312(774)			
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб			
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб			
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)			
	Груши	125	1	0	13	59	140(178)			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	652	18	14	82	510				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	652	18	14	82	510				
День 8										
ЗАВТРАК	Овощи соленые(помидоры , огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)			
	Тефтели из говядины с рисом	90	8	13	10	166	106(453)			
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7	7	39	221	(сб) 221			
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб			
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб			
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	527	19	21	85	545				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	527	19	21	85	545				

День 9										
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	1	1	4	23	71(280)			
	Плов из отварной птицы(тушка)	180	12	16	29	286	375(583)			
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб			
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб			
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)			
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	592	17	19	89	578				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	592	17	19	89	578				
День 10										
ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	2	2	29	18сб			
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	16	11	32	277	294(1254)			
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб			
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб			
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	487	20	13	85	532				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	487	20	13	85	532				
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5594	223	211	809	5846				
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	559	22	21	81	585				

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	60	1	2	4	35	12

	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	26	26	82	82	616		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	26	26	82	82	616		
День 2									
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	1	2	2	19	21(774)	
	*	*	*	*	*	*	*	*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	18	19	84	84	571		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		562	18	19	84	84	571		
День 3									
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*	*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	24	25	73	73	630		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	24	25	73	73	630		
День 4									
ЗАВТРАК	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1	1	8	70(774)	
	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Яблоки	125	1	1	12	12	59	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	23	9	93	93	560		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		652	23	9	93	93	560		
День 5									
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*	*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24	26	67	67	579		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	24	26	67	67	579		
День 6									
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*	*	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		558	31	38	73	73	722		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		558	31	38	73	73	722		
День 7									
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	1	2	2	19	21(774)	
	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Яблоки	125	1	1	12	12	59	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	18	14	82	82	512		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		652	18	14	82	82	512		

День 8									
ЗАВТРАК	Овощи соленые(помидоры , огурцы)	60	0	0	1	870(774)			
	*	*	*	*	*	*			*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		527	19	21	85	545			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		527	19	21	85	545			
День 9									
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,07	1,29	5,57	24 41(280)			
	*	*	*	*	*	*			*
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		592	18	19	91	579			
День 10									
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1	1	3	20 47(774)			
	*	*	*	*	*	*			*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		487	21	12	86	523			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		487	21	12	86	523			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:									
		5594	221	208	814	5836			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:									
		559	22	21	81	584			