

«Утверждаю»:

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



**Муниципальное примерное 10- дневное меню
(завтрак)
на зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кущевского района
на 2023- 2024 учебный год
для обучающихся 5-11 классов**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастн
ая
категори Зима Завтрак 5-11 кл
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ЗАВТРАК							
	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1	2	8	47	8
	Гуляш (свинина)	100	20	8	5	170	299(б)1252
	Макаронные изделия отварные	180	5	7	39	221	(691) 291
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	40	таб
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	29	18	103	660	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	605	29	18	103	660	
День 2							
ЗАВТРАК							
	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0	6	7	130	115(691)
	Рыба тушеная (горбуша)	100	10	5	5	103	172(сб)
	Картофельное пюре	180	4	6	32	194	312(774)
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	40	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	18	17	88	633	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	605	18	17	88	633	

День 3									
ЗАВТРАК									
	Салат из квашеной капуста с свеклой	100	2	2	7	47	ТТК		
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14	19	34	333	375(583)		
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб		
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	40	таб		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)		
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		680	20	22	88	591			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		680	20	22	88	591			
День 4									
ЗАВТРАК									
	Салат из свеклы и моркови	100	1	2	9	54	52		
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	16	5	10	183	294(Мор)		
	Капуста тушеная	180	5	4	23	123	235(с6)		
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб		
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	40	таб		
	Кисель из сока плодового ягодного натурального	180	0	0	36	161	524		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		605	25	12	98	620			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		605	25	12	98	620			
День 5									
ЗАВТРАК									
	Салат из белокочанной капуста с зеленым горошком	100	2	2	9	52	9(302)		
	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20	13	39	333	294(1254)		
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб		
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	40	таб		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)		
	Вафли	25	1	8	16	136	таб		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		610	26	23	99	672			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		610	26	23	99	672			

День 6									
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0	6	7		130	115(691)	
	Омлет натуральный	200	17	23	3		274	210(774)	
	Бутерброд сыром	55	5	10	18		174	3(774)	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12		59	таб	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8		40	таб	
	Чай с сахаром	200	0	0	15		53	376(774)	
	Печенье сахарное	14	1	1	10		58	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		614	26	41	73		788		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 614 26 41 73 788									
День 7									
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеклой	100	2	2	7		47	ТТК	
	Рыба припущенная(горбуша)	100	13	5	3		112	77(302)	
	Картофельное пюре	180	4	6	32		194	312(774)	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12		59	таб	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8		40	таб	
	Сок персиковый	180	0	0	30		122	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	22	13	92		574		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 605 22 13 92 574									
День 8									
ЗАВТРАК	Тефтели (свинина))	110	9	7	9		127	279(774)	
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	9	47		265	(сб) 221	
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12		59	таб	
	Хлеб ржаной	20	1	0	8		40	таб	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	14		94	2869(сб)	
	Дюблочки	125	1	1	12		59	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	24	20	103		643		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 640 24 20 103 643									

День 9									
ЗАВТРАК	Салат из капусты Белокочанной	100	2	2	11	55	20(788)		
	Суфле из птицы	100	15	10	5	178	368(583)		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5	8	27	187	(с6) 219		
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб		
	Хлеб ржаной	20	1	0	8	40	таб		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	24	21	78	572			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		625	24	21	78	572			
День 10									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	27	21	22	375	313(691)		
	Молоко стуженое с сахаром	20	1	2	11	66	250(таб)		
	Масло сливочное порционное	10	0	7	0	60	149		
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	таб		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)		
	Яблоki	125	1	1	12	59	таб		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	31	31	73	671			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		580	31	31	73	671			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		6169	245	217	894	6426			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		617	25	22	89	643			