

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации
муниципального образования
Кущевский район

В.О.Богунова



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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастн
ая
категори Зима Завтрак 1-4кл
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ры		
День 1							
ЗАВТРАК	Сагат из квашеной капусты с яблоком	60	1	1	5	28	8
	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
	Кисломологичный напиток Снежок	180	5	5	22	151	535(таб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	26	25	83	610	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0	4	4	78	115(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
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
Яблоки	125	1	1	12	59	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		652	18	16	94	630	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		652	18	16	94	630	

День 3									
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеклой	60	1	1	4	28	ТТК		
	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		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)		
	Дюбки	125	1	1	12	59	таб		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		612	17	18	81	529			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		612	17	18	81	529			
День 4									
ЗАВТРАК	Салат из свеклы и моркови	60	1	1	6	32	52		
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14	5	9	165	294(Мор)		
	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		
	Дюбки	125	1	1	12	59	таб		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		652	23	10	97	584			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		652	23	10	97	584			
День 5									
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	1	1	5	31	9(302)		
	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		
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53	376(774)		
	Вафли	26	1	8	16	141	таб		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
		533	22	20	90	606			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		533	22	20	90	606			
День 6									

ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0	4	4	78	115(691)
	Омлет натуральный	150	12	17	2	205	210(774)
	Бутерброд сыром	50	5	9	16	158	3(774)
	Хлеб пшеничный(доп)	40	3	0	20	94	таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44	таб
	Кисломоломочный напиток Снежок	180	5	5	22	151	535(таб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	27	35	72	731	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		502	27	35	72	731	

День 7

ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеклой	60	1	1	4	28	ТТК
	Рыба припущенная(горбуша)	90	12	4	3	100	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
		Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	20	11	78	501	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	20	11	78	501	

День 8

ЗАВТРАК	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1	1	4	31	12
	Тертели (свинина)	100	8	6	8	115	279(774)
	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
	Сок персиковый 0,2	200	0	0	33	136	табл
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		557	20	15	106	606	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		557	20	15	106	606	

День 9

ЗАВТРАК	Салат из капусты белокочанной	60	1	1	7	33	20(788)
	Суфле из птицы	90	13	9	4	160	368(583)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	7	23	156	(сб) 219

	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59 таб
	Хлеб ржаной	22	2	0	9	44 таб
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	14	94 2869(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	24	21	69	546
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		527	24	21	69	546
День 10						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	20	16	17	281 313(691)
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66 250(таб)
	Масло сливочное порционное	10	0	7	0	60 149
	Хлебо-булочные изделия(батон)	25	2	1	13	66 182
	Чай с сахаром	200	0	0	15	53 376(774)
	Яблоки	125	1	1	12	59 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	24	26	68	584
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	24	26	68	584
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5619	221	198	837	5926
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		562	22	20	84	593