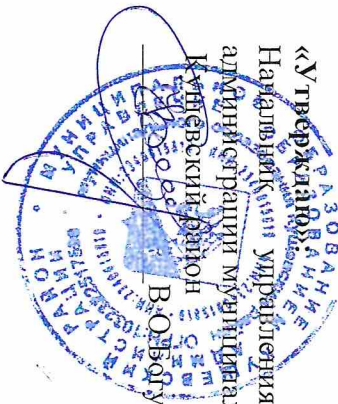


«Утверждение»
Начальник управления образованием
администрации муниципального образования
Кутевский район
В. Юрьевунова



Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак)
на зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кушевского района
2022 – 2023 учебный год
(учащиеся 1-4 класса)

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учреждения
(должность)Васильева И.В.
(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: 1см 1-4кл 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0,00	44,52	29
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	15,96	15,73	84,24	557,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Сельдь с луком и растительным маслом	60	6,11	3,70	1,97	65,85	76(774)
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Картофель тушеный (завтрак)	150	2,83	3,75	24,75	142,95	132(302)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	584	18,78	13,13	83,50	546,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	29,83	7(сб)
	Плов из пшлцы	180	21,60	10,03	30,89	307,44	291(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		573	27,00	12,83	78,92	558,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		573	27,00	12,83	78,92	558,46	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свежкты с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	Жаркое по-домашнему	170	10,29	10,59	27,47	251,75	294(1254)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(таб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		563	20,37	18,50	84,86	600,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		563	20,37	18,50	84,86	600,74	
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из пчени с рисом	90	9,39	4,12	11,47	125,14	294(788)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	150/60/90	3,60	4,11	25,43	150,45	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		518	24,35	13,11	77,11	578,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		518	24,35	13,11	77,11	578,19	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем)	90/63/27	12,40	12,60	18,94	180	5(774)
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	14,47	104,4	382(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,43	24,34	74,69	548,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	20,43	24,34	74,69	548,78	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свежкты с сыром	60	1,73	2,79	6,35	55,62	55(691)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,17	4,63	3,72	84,96	172(сб)

Картофельное пюре		150	3,24	8,79	26,62	196,75	249(691)
Хлеб пшеничный(завтр)		28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
Хлеб ржаной(завтр)		25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)		180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
Овощи натуральные свежие (огурцы) №71		60	0,42	0,06	1,14	7,2	71(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		593	16,29	16,99	61,79	543,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		593	16,29	16,99	61,79	543,38	
День 8							
ЗАВТРАК		Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	670(774)
		Котлеты рубленые из птицы(с соусом)	90/60/30	10,52	3,71	12,96	132,88 294(774)
		Гарнир сложный(макароны отварные , икра свекольная)	150/88/62	5,04	5,45	31,17	192,5 ТТК
		Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8 таб
		Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
		Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7 283(с6)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	20,27	9,78	92,13	558,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		533	20,27	9,78	92,13	558,13	
День 9							
ЗАВТРАК		Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	6,07	3,28	14,44	108,19 ТК
		Кулеш с мясом из смеси круп	150/40/110	9,99	10,30	17,59	180 203(788)
		Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
		Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8 таб
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14 376(774)
		Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154 140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	28,38	18,60	94,64	616,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		513	28,38	18,60	94,64	616,38	
День 10							
ЗАВТРАК		Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90/63/27	9,05	19,12	8,74	225 381(691)
		Гарнир сложный (картоф. пюре, капуста тушеная)	150/60/90	3,48	5,32	21,22	137,49 553(Паш)
		Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8 таб
		Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
		Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8 377(774)
		Печенье сахарное(завтрак)	20	1,48	1,88	14,88	81,4 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	18,10	26,86	83,84	631,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		513	18,10	26,86	83,84	631,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5430	209,93	169,87	815,72	5740,56	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		543	20,99	16,99	81,57	574,06	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587490

Владелец Анченко Елена Викторовна

Действителен с 06.10.2022 по 06.10.2023