

«Утверждаю»:

Начальник управления
образованием
администрации муниципального
образования

Кушчевский район

В.О.Богунова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню
(обед)**

зимний период

для общеобразовательных учреждений

Кушчевского района

на 2023-2024 учебный год

для обучающихся 1-4 классов

Меню приготавливаемых блюд

Возрастн
ая
категори
я: Обед 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	18	127	102(774)
	Птица отварная	90	15	17	1	201	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3	6	21	113	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	28	29	104	738	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		755	28	29	104	738	
День 2							
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	1	1	7	33	20(788)
	Свекольник	200	2	6	17	122	131(691)
	Котлета из свинины	90	17	8	9	192	307(1254)
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8	11	28	233	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	33	27	111	800	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		775	33	27	111	800	

День 3									
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком и морковью	60	1	1	4		28	30	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	6	17		122	47с6	
	Рагу из птицы	180	16	22	21		329	376(583)	
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23		110	таб	
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11		56	таб	
	Сок персиковый	180	0	0	30		122	таб	
	Яблоки	125	1	1	12		59	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	25	30	118		826		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	820	25	30	118		826		
	День 4								
ОБЕД	Овощи соленые(помидор)	60	0	0	1		8	70	
	Рассольник ленинградский	250	2	8	16		136	42(с6)	
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	200	19	19	25		354	275(1257)	
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23		110	таб	
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11		56	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23		107	283(с6)	
ИТОГО ЗА ОБЕД	765	27	28	100		772			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	765	27	28	100		772			
День 5									
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	1	1	6		37	11	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	11	13		142	82(774)	
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	90	14	6	8		149	410(691)	
	Икра овощная	150	2	6	14		108	ТТК 55	
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23		110	таб	
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11		56	таб	
	Чай с сахаром	200	0	0	15		53	376(774)	
Яблоки	125	1	1	12		59	таб		
ИТОГО ЗА ОБЕД	900	24	26	102		715			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

900

24

26

102

715

День 6									
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	18	127	102(774)		
	Гуляш (свинина)	90	18	7	5	153	299(6)1252		
	Макаронные изделия отварные	150	4	6	33	185	(691) 291		
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб		
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб		
	Кисель из сока плодового ягодного натурального	200	0	0	40	179	524		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	32	19	130	818			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 775 32 19 130 818									
День 7									
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	60	1	1	6	32	52		
	Свекольник	200	2	6	17	122	131(691)		
	Купеш с мясом из крупы	200	17	15	23	274	203		
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб		
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб		
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5	5	24	168	535(таб)		
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	32	28	117	822			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 860 32 28 117 822									
День 8									
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	1	1	5	28	8		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	6	17	122	47с6		
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	16	11	32	277	294(1254)		
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб		
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб		
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(с6)		
	Вафли(обед)	35	1	11	22	190	таб		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	26	29	133	890			

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

750

26

29

133

890

День 9									
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0	0	1	8	70(774)		
	Борщ с капустой и картофелем	200	2	11	13	142	82(774)		
	Плов из отварной птицы(тушка)	200	14	18	32	318	375(583)		
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб		
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб		
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб		
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	22	30	110	757			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		715	22	30	110	757			
День 10									
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	1	6	36	53(774)		
	Суп крестьянский с крупной рисовой	200	2	4	17	101	114(1252)		
	Рыба запеченная(горбуша)	100	12	11	7	199	254(788)		
	Картофель отварной	150	3	4	30	167	310(774)		
	Хлеб пшеничный(обед)	47	4	0	23	110	таб		
	Хлеб ржано пшеничный(обед)	28	2	0	11	56	таб		
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(с6)		
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб		
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	25	22	129	835			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	25	22	129	835			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8005	273	269	1154	7972			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		801	27	27	115	797			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201342

Владелец Анченко Елена Викторовна

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024