

«Утверждаю»:

И.о. начальника управления образованием
администрации муниципального образования
Кущевский район

О.В. Петрова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак+обед)
на зимне-весенний период
для общеобразовательных учреждений
Кущевского района
для учащихся 7-11 лет (1-4 классов)**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,28	7,30	35,07	206,25	106(с6)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(с6)
	Яблочки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	Печенье сахарное	14	1,05	1,37	10,42	58,38	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,67	18,83	89,05	591,83	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
	Птица отварная	100	16,12	18,41	0,66	223,33	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,21	5,85	20,70	135,72	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,25	31,58	104,36	793,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,92	50,41	193,41	1385,06	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	37,81	12(788)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	11,14	6,81	7,53	134,61	299(583)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,99	14,93	74,40	498,31	
ОБЕД	Компот из яблок с лимонном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
	Овощи соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,25	31,58	104,36	793,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,92	50,41	193,41	1385,06	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
			26,70	19,43	123,27	797,53	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1454	45,69	34,36	197,67	1295,84	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из свежegy отварной	60	0,85	1,85	6,84	42	23(с6)
	Плов из отварной птицы(тушка)	220	14,89	19,84	35,20	349,34	375(583)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	та6
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	та6
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92	134(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		524	22,97	26,64	79,32	610,18	
						7,8	70(774)
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	6,12	16,66	121,56	47с6
	Рагу из птицы	180	16,42	21,83	20,74	328,57	376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	та6
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	та6
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(та6)
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	30,04	33,82	98,56	802,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	53,01	60,46	177,88	1412,21	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14,17	4,88	8,68	165,02	294(Мог)
	Соус томатный с овощами	15	0,23	0,61	1,47	11,92	349
	Каша пшеничная вязкая	150	6,27	6,11	27,68	173,87	223(583)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	та6
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	48,11	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	та6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		607	23,03	12,38	69,65	521,12	
						24	229(с6)
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	4,08		
	Рассольник ленинградский	200	1,60	6,50	12,42	109,08	42(с6)
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	180	20,66	19,15	22,91	378	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	та6
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	та6
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	76,32	та6
	Пряники	35	2,07	1,64	26,25	77	та6
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	31,99	28,22	119,80	840,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1342	55,02	40,60	189,45	1361,62	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1,16	3,07	2,89	40,86	47(774)
	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	19,56	12,62	38,78	332,66	294(1254)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	та6
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	та6
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	13,68	50,26	377(774)
	Печенье сахарное	14	1,05	1,37	10,42	58,38	та6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		538	25,08	17,53	85,39	578,08	

ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,04	11,32	12,90	142,28	82(774)	
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01	410(691)	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326	
	Икра овощная	150	2,13	6,18	13,80	108,42	ТТК 55	
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб	
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД	795	26,59	27,53	102,50	745,45	1323,53		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1333	51,67	45,06	187,89				
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5,67	9,51	39,56	248,12	1243(1558)	
	Яйцо вареное	55	5,50	6,32	0,00	75,35	209(774)	
	Сыр порционный российский	18	4,18	5,31	0,00	65,52	таб	
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб	
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб	
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00	157	6/н	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	517	25,26	29,52	104,24	746,61	28,86	8(сб)
	ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,69	1,34	3,56	28,86	8(сб)
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
Гуляш(говядина)		90	13,11	13,07	2,09	142,76	260(774)	
Макаронные изделия отварные		150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291	
Хлеб пшеничный(обед)		45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб	
Хлеб ржаной (обед)		35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб	
Компот из сухофруктов		180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	27,84	26,53	115,61	766,64		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1277	53,10	56,05	216,85	1513,25			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свежлы с солеными огурцами	60	0,80	1,11	5,82	32,83	55(774)	
	Рыба припущенная(горбуша)	90	11,83	6,37	2,66	119,32	77(302)	
	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,80	3,12	2,58	42,17	602(сб)	
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)	
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб	
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб	
Кисель (из концентрата плодово-ягодного)	200	0,02	0,00	20,00	110,12	503(691)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	569	19,89	17,73	77,34	573,61			

ОБЕД	Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	37,81	12(788)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Кутеш с мясом из крупы	200	17,32	14,70	23,46	274,24	203
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	18,00	102,6	таб
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	26,90	22,66	109,15	782,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1439	46,79	40,39	186,49	1356,44		
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75	177,85	368(583)
	Соус Молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,93	8,06	27,11	187,2	(66) 219
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92	134(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	549	27,24	24,45	70,93	604,77		
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	6,12	16,66	121,56	47с6
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	14,50	13,82	32,32	276,02	294(1254)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	76,32	таб
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД	870	23,36	22,62	112,20	739,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1419	50,60	47,07	183,13	1344,43		
День 9							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	4,08	24	229(66)
	Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(6)1252
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	524	27,32	14,07	74,81	514,12		
ОБЕД	Овощи соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,04	11,32	12,90	142,28	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	220	14,89	19,84	35,20	349,34	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	740	23,75	32,03	112,80	787,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1264	51,07	46,10	187,61	1301,24		

День 10									
ЗАВТРАК									
	Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82		280,3	313(691)	
	Молоко стуженное с сахаром	30	2,13	2,55	16,65		98,4	250(таб)	
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00		157	б/н	
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82		51,7	таб	
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	13,68		50,26	377(774)	
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50		70,5	таб	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		582	28,08	23,73	91,47		708,16		
		60	0,80	1,11	5,82		32,83	55(774)	
ОБЕД									
	Салат из свежкы с солеными огурцами	200	1,76	3,74	16,76		100,52	114(1252)	
	Суп крестьянский с крупной рисовой	110	13,66	12,32	7,21		218,69	254(788)	
	Рыба запеченная(горбуша)	150	3,04	4,41	30,07		166,5	310(774)	
	Картофель отварной	45	3,42	0,36	22,14		105,75	таб	
	Хлеб пшеничный(обед)	35	2,38	0,45	14,00		70,35	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	180	0,40	0,02	23,20		107,1	283(сб)	
	Компот из сухофруктов	150	0,60	0,60	7,50		70,5	таб	
	Яблоки	930	26,06	23,01	126,70		872,24		
ИТОГО ЗА ОБЕД		1512	54,14	46,74	218,17		1580,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13618	505,01	467,24	1938,55		13874,02		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1361,8	50,50	46,72	193,85		1387,4		