

«Утверждаю»:

Начальник управления образованием
Администрации муниципального
образования Кушевский район

В.О. Богучнова



**Основное (организованное) 10- дневное меню
(завтрак+обед)
на осенний период
для обучающихся 7-11 лет
общеобразовательных учреждений
Кушевского района**

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11лет

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)
	Яблоки	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 свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	17,23	17(691)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
	Рагу из свинины	150	15,53	11,55	19,05	300	263
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,70	18,80	91,66	666,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,37	37,63	180,71	1258,15	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	30	12(788)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	15,65	8,24	9,26	163,92	299(583)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из яблос с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23,55	16,37	76,35	521,14	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	12	71(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 с овощами	150	3,87	5,97	30,44	177,39	(с6) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб

	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		917	26,41	19,21	122,09	773,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	49,96	35,58	198,44	1294,33

День 3						
ЗАВТРАК	Салат витаминный (2 вариант) с зеленым горошком	60	1,22	1,28	7,80	30 49(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	180	12,92	17,39	30,08	302,36 375(583)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92 134(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	21,42	23,63	75,38	552,53
ОБЕД	Овощи свежие (отурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4 71(774)
	Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46 47с6
	Рагу из птицы	180	16,42	21,83	20,74	328,57 376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168 535(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		717	30,30	34,48	99,02	808,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1202	51,72	58,11	174,40	1360,73

День 4						
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14,17	4,88	8,68	165,02 294(Мор)
	Каша пшеничная вязкая	150	6,27	6,11	27,68	173,87 223(583)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	48,11 376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	24,26	12,07	77,20	554,75
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,65	1,20	2,23	20,76 23(774)
	Сул крестьянский с крупной рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52 114(1252)
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	180	20,66	19,15	22,91	339,37 275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб
	Хлеб ржаной(обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6 таб
	Пряники	35	2,07	1,64	26,25	77 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		732	31,32	26,48	131,09	821,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1347	55,58	38,55	208,29	1375,77

День 5

ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,04	3,18	7,98	53,27	4/1(280)	
	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,26	13,70	40,13	348,72	294(1254)	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб	
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб	
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	13,68	50,26	377(774)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	24,66	17,36	81,63	549,5		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	17,23	17(691)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	12,34	13,70	155,42	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	
	Горошек зеленый с яйцами запеченный	150	8,16	11,97	7,36	161,55	213	
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	180	0,00	0,00	23,94	90	таб	
	Сок яблочно-персиковый	792	32,35	34,27	92,41	783,86		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1317	57,01	51,63	174,04	1333,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 6						248,12	1243(1558)	
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5,67	9,51	39,56	61,65	209(774)	
	Яйцо вареное(завтрак)	45	1,52	0,16	9,84	47	таб	
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	10,00	50,25	таб	
	Хлеб ржаной	25	3,50	4,35	26,00	157	б/н	
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)	
	Кофейный напиток с молоком	14	1,05	1,37	10,42	58,38	таб	
	Печенье сахарное	504	21,18	24,45	111,88	727,1		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	0,88	1,25	3,76	23	71(280)
	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
		Суп картофельный с бобовыми	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(6)1252
Гуляш (свинина)		150	3,87	5,97	30,44	177,39	(сб) 228	
Макаронные изделия отварные с овощами		50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб	
Хлеб пшеничный(обед)		27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб	
Хлеб ржаной (обед)		180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)	
Компот из сухофруктов		757	33,26	20,48	120,36	755,06		
ИТОГО ЗА ОБЕД		1261	54,44	44,93	232,24	1482,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 7						12	71(774)	
ЗАВТРАК	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	154,52	77(302)	
	Рыба припущенная(горбуша)	90	17,04	8,93	3,08	33,74	602(сб)	
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,64	2,50	2,06			

Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	200	0,02	0,00	28,70	110,12	503(691)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	24,85	18,57	82,62	580,88	
Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	30	12(788)
Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
Купеш с мясом из крупы	200	17,32	14,72	23,46	274,24	203
Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	887	32,14	27,62	114,41	836,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1452	56,99	46,19	197,03	1416,97	
День 8						
ЗАВТРАК						
Суфле из птицы	90	13,12	9,11	4,28	160,07	368(583)
Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	5,62	22,58	147	(об) 219
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92	134(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	25,00	21,01	66,15	548,12	
Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	17,23	17(691)
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46	47сб
Жаркое по-домашнему (свинина)****	200	14,50	13,82	32,32	276,02	294(1254)
Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50	таб
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	867	23,57	23,27	112,07	716,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1377	48,57	44,28	178,22	1265,1	
День 9						
ЗАВТРАК						
Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	12	71(774)
Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(6)1252
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,96	11,19	28,44	233,31	295(691)
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Компот из яблос с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	30,35	19,10	68,79	552,26	

ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	121,71(774)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	12,34	13,70	155,42	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	180	12,92	17,39	30,08	302,36	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	847	22,34	31,08	112,90	802,05	1354,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1372	52,69	50,18	181,69	1354,31		
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82	280,3	313(691)
	Молоко стуженое 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	20	1,52	0,16	9,84	47	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	580	27,93	23,71	90,49	703,46	12 71(774)
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	100,52	114(1252)
	Суп крестьянский с крупной рисовой	200	1,76	3,74	16,76	218,69	254(788)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	75,35	209(774)
	Яйцо вареное(обед)	55	5,50	6,32	0,00	166,5	310(774)
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	30,07	117,5	таб
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	54,27	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	102,6	283(сб)
Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	847,43		
ИТОГО ЗА ОБЕД	832	30,85	27,58	120,23	847,43		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1412	58,78	51,29	210,72	1550,89		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13423	525,11	458,37	1935,78	13691,77		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1342,3	52,51	45,84	193,58	1369,18		