

«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 обучающихся 12 лет и старше (5-11 классов)**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 12лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,04	9,74	46,76	275	106(сб)
	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
	Масло сливочное порционное	10	0,08	6,15	0,17	56,6	149
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,2	таб
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)
	Вафли	18	0,70	5,51	11,25	97,56	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	25,01	37,20	100,78	804,2	
	ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94
Суп картофельный с бобовыми		250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
Птица отварная		100	16,12	18,41	0,66	223,33	341(1252)
Каша ячневая рассыпчатая		200	4,28	7,80	27,60	180,96	244(619)
Хлеб пшеничный(обед)		60	4,56	0,48	29,52	141	таб
Хлеб ржаной (обед)		40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
Сок персиковый		180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,16	35,87	126,13	928,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	59,17	73,07	226,91	1732,58	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	100	1,94	5,11	4,82	68,1	47(774)
	Рыба тушеная (горбуша)	100	13,08	6,07	5,09	121,49	172(сб)
	Картофельное пюре	180	3,92	7,99	31,99	207,9	312(774)
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,2	таб
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	619	23,50	19,98	82,16	583,68		
ОБЕД	Овощи соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48	151,98	131(691)

	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,56	13,43	34,13	279,97	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52	141	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	200	0,02	0,00	20,00	110,12	503(691)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1080	34,41	28,46	135,68	976,92	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1699	57,91	48,44	217,84	1560,6	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из свежлы отварной	100	1,42	3,09	11,40	70	23(сб)
	Плов из отварной птицы(тушка)	240	16,25	21,65	38,40	381,1	375(583)
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,2	таб
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	579	22,34	25,37	99,54	687,67	
ОБЕД	Салат из кукурузы	100	1,86	1,31	11,45	63,02	12(788)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,43	7,65	20,82	151,95	47сб
	Рагу из птицы	200	18,24	24,26	23,04	365,08	376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52	141	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	35,21	39,22	124,83	969,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429	57,55	64,59	224,37	1657,12	
День 4							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	15,74	5,42	9,64	183,36	294(Мор)
	Соус томатный с овощами	25	0,38	1,01	2,45	19,86	349
	Каша пшеничная вязкая	180	7,52	7,33	33,21	208,64	223(583)
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,2	таб
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	53,46	376(774)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	564	28,01	14,37	86,84	594,79	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	0,20	6,80	40	229(сб)
	Рассольник ленинградский	250	2,00	8,12	15,53	136,35	42(сб)
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)	200	22,96	21,28	25,46	420	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52	141	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	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	980	35,94	31,20	118,81	964,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1544	63,95	45,57	205,65	1559,36	
День 5						
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20,37	13,15	40,40	346,53
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,2 таб
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	15,20	55,84 377(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		659	25,40	14,36	89,64	602,34
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64	31,94 21(774)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,55	14,15	16,12	177,85 82(774)
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01 410(691)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,58	2,15	25,05 326
	Икра овощная	180	2,56	7,42	16,56	130,1 ТПК 55
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52	141 таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	76,32 таб
	Пяники	35	2,07	1,64	26,25	77 таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	30,99	34,53	135,99	906,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1634	56,39	48,89	225,63	1509,01
День 6						
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая) молочная с МаслоМ	200	7,56	12,68	52,74	330,82 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
	Масло сливочное порционное	10	0,08	6,15	0,17	56,6 149
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7 286(66)
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,2 таб
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		692	25,43	35,23	103,01	832,96
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,15	2,23	5,93	48,1 8(66)
	Сул картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15 102(774)
	Гуляш(говядина)	100	14,57	14,52	2,32	158,62 260(774)
	Макаронные изделия отварные	180	4,54	7,25	39,46	221,4 (691) 291
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52	141 таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4 таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1 283(66)
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,01	31,57	138,60	915,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1602	58,44	66,80	241,61	1748,73

День 7									
ЗАВТРАК	Салат из свежеты с солеными огурцами	100	1,33	1,85	9,70		54,72	55(774)	
	Рыба припущенная(горбуша)	100	13,14	7,08	2,96		132,58	77(302)	
	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,80	3,12	2,58		42,17	602(с6)	
	Картофельное пюре	180	3,92	7,99	31,99		207,9	312(774)	
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74		75,2	таб	
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80		54,27	таб	
	Кисель(из концентрата плодово-ягодного)	200	0,02	0,00	20,00		110,12	503(691)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		664	23,48	20,65	93,77		676,96		
ОБЕД	Салат из кукурузы	100	1,86	1,31	11,45		63,02	12(788)	
	Свекольник	250	2,57	7,20	21,48		151,98	131(691)	
	Купеш с мясом из крупы	220	19,05	16,17	25,81		301,66	203	
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52		141	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00		80,4	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		1000	31,36	26,28	129,76		911,16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1664	54,84	46,93	223,53		1588,12		
День 8									
ЗАВТРАК	Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75		177,85	368(583)	
	Соус молочный (для подачи к блиндау)	30	0,70	1,79	2,41		28,35	326(774)	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,48	8,96	30,12		208	(с6) 219	
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74		75,2	таб	
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80		54,27	таб	
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66		122,92	134(178)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		589	29,09	25,96	81,48		666,59		
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,87	2,11	2,64		31,94	21(774)	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,43	7,65	20,82		151,95	47с6	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	17,40	16,58	38,78		331,22	294(1254)	
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52		141	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00		80,4	таб	
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00		76,32	таб	
	Печенье сахарное	18	1,35	1,76	13,39		75,06	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД		888	29,33	29,10	139,15		887,89		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	58,42	55,06	220,63		1554,48		
День 9									
ЗАВТРАК	Салат из кашеной капусты	100	1,94	5,11	4,82		68,1	47(774)	
	Гуляш (свинина)	100	20,24	8,03	5,01		169,98	299(6)1252	
	Макаронные изделия отварные	180	4,54	7,25	39,46		221,4	(691) 291	

	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,2	таб
	Хлеб ржаной	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	769	31,88	21,80	97,05	716,17	
	Овощи соленые(помидор)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,55	14,15	16,12	177,85	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	240	16,25	21,65	38,40	381,1	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52	141	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	27,42	36,90	129,28	904,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1639	59,30	58,70	226,33	1621,12	
	День 10						
	ЗАВТРАК						
	Запеканка из творога	200	26,72	21,40	22,42	373,74	313(691)
	Молоко стученное с сахаром	35	2,48	2,98	19,42	114,8	250(таб)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	6,15	0,17	56,6	149
	Яйцо вареное	55	5,50	6,32	0,00	75,35	209(774)
	Хлеб пшеничный	32	2,43	0,26	15,74	75,2	таб
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	15,20	55,84	377(774)
	Печенье сахарное	18	1,35	1,76	13,39	75,06	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	38,72	38,87	86,34	826,59	
	ОБЕД						
	Салат из свежкы с солеными огурцами	100	1,33	1,85	9,70	54,72	55(774)
	Суп крестьянский с круглой рисовой	250	2,20	4,68	20,95	125,65	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69	254(788)
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	36,09	199,8	310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	60	4,56	0,48	29,52	141	таб
	Хлеб ржаной (обед)	40	2,72	0,52	16,00	80,4	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1070	29,12	25,76	150,17	997,86	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	67,84	64,63	236,51	1824,45	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	15798	593,81	572,68	2249,01	16319,7	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1579,8	59,38	57,27	224,90	1631,97	