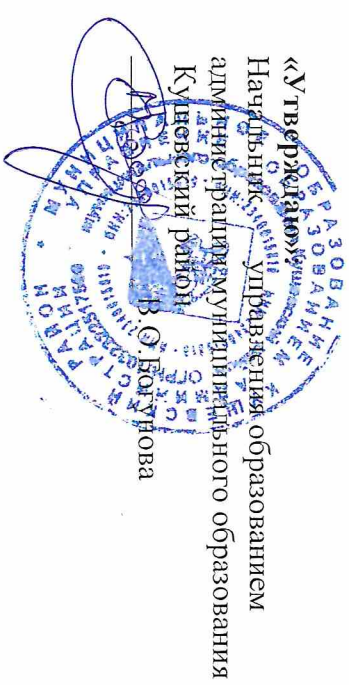




**Муниципальное примерное 10- дневное меню (обед+полдник)
на осенний период
для общеобразовательных учреждений
Кушевского района
2022 – 2023 учебный год
(учащиеся 1-4 классы)**



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
и
категория **Обед+полдник 1-4кл**
:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,68	17,78	130	45сб	
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100/70/30	11,94	28,89	9,84	367,22	381(691)	
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)***	150/75/75	3,42	5,55	22,11	144,06	553(сб2)	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)	
	Снежок(обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	29,46	44,80	101,03	940,48		
	ПОЛДНИК	Бутерброд с маслом	30/22/8	1,77	5,62	11,20	102,45	1(774)
	Яйцо вареное	55	6,98	6,32	0,00	86,35	139	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84	300сб	
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	385	9,15	12,34	33,20	290,64			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1105	38,61	57,14	134,23	1231,12			
День 2								
ОБЕД	Свекольник	200	1,98	8,00	17,06	136	131(691)	
	Каша гречневая рассыпчатая с печенью	200	16,20	10,88	29,40	275,74	249(1012)	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)	

ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	67,32	294
	Йогурт фас	125	6,25	2,35	22,35	140,62	таб
		775	29,10	21,91	113,16	765,88	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая(промышленного производства)	70	0,00	4,20	4,90	91	сб
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные 0,2	200	1,00	0,00	25,40	110	ТТК
		310	3,64	4,52	49,98	295	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1085	32,74	26,43	163,14	1060,88	
День 3							
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(сб)
	Рыба запеченная в оmlете	110	23,10	17,20	8,33	291,28	337(691)
	Икра свекольная или морковная(свекольная)	150	3,85	2,42	24,65	132,79	233(сб)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
		710	38,10	26,70	97,02	806,25	
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	70	8,89	5,11	23,24	175	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	Яблoки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)
	Молоко стерилизованное 3,2% 0,2л	200/200	6,00	6,40	9,40	120	б/н
		370	15,29	11,91	42,44	342	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1080	53,39	38,61	139,46	1148,25	
День 4							
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106(691)
	Рассолыник ленинградский	200	1,44	8,82	12,18	133,72	42(сб)
	Плов из птицы	180	19,67	10,51	30,85	311,72	291(774)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84	300сб
	Конфеты шоколадные(обед)	17	0,68	4,47	10,06	83,47	таб
		727	27,07	24,48	97,27	744,35	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Запеканка из творога	150	24,31	18,14	16,32	346,8	313(691)
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,87	48,98	136/1
		330	24,31	18,14	27,19	395,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1057	51,38	42,62	124,46	1140,13	

День 5									
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,12	6,98	19,36		147,5	97(774)	
	Голубцы ленивые	100	5,74	7,68	9,38		130,51	178(с6)	
	Картофель тушеный	150	3,29	3,84	29,27		163,2	132(302)	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68		94	108(691)	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109(691)	
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20		80	293(с6)	
	Яблочки	100	0,40	0,40	9,80		47	140(178)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	17,17	19,78	97,71		714,41		
ПОЛДНИК	Салат витаминный	60	0,76	6,09	7,58		87,36	2	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68		94	108(691)	
	Бутерброд сыром	60/30/10	6,96	9,95	17,81		191,04	3(774)	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20		54,84	300с6	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,36	16,36	57,27		427,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	27,53	36,14	154,98		1141,65		
День 6									
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,56	6,64	24,82		172,74	47с6	
	Печень говяжья по-строгановски	100	10,37	9,58	8,16		187,67	102(178)	
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	150/75/75	1,61	7,82	18,55		185,97	ТТК	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68		94	108(691)	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109(691)	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20		113,4	283(с6)	
	Яблочки	100	0,40	0,40	9,80		47	140(178)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	20,97	25,14	116,23		852,98		
ПОЛДНИК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	4,99	7,11	20,86		169,83	109(с6)	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20		54,84	300с6	
	Бутерброд с маслом	30/22/8	1,77	5,62	11,20		102,45	1(774)	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	6,76	12,73	44,26		327,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	27,73	37,87	160,49		1180,1		
День 7									
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,92	7,02	15,50		131,84	82(774)	
	Тефтели 2-й вариант	100/55/45	8,48	12,97	10,41		199,53	279(774)	
	Гарнир сложный(макароны отварные , икра свекольная)	150/100/50	7,14	10,01	28,94		234,75	ТТК	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68		94	108(691)	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109(691)	
	Снежок(завтрак)	200	5,40	5,00	21,60		153	535(таб)	
	Конфеты шоколадные(обед))	17	0,68	4,47	10,06		83,47	таб	
ИТОГО ЗА ОБЕД		737	28,24	40,15	116,21		948,79		

ПОЛДНИК	Икра свекольная или морковная(свекольная)	150	3,85	2,42	24,65	132,79	233(с6)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Соки овощные,фруктовые и ягодные 0,2	200	1,00	0,00	25,40	110	ТТК
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	7,49	2,74	69,73	336,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1127	35,73	42,89	185,94	1285,58	
День 8							
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(с6)
	Мясо тушеное	90	11,30	20,65	4,84	252,53	292(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,18	3,68	36,00	128,34	244(619)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	72	272
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	31,10	33,25	88,38	730,05	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90	9,30	10,49	1,19	138,4	132
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,87	48,98	136/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	11,94	10,81	31,74	281,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1060	43,04	44,06	120,12	1011,43	
День 9							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,68	17,78	130	45с6
	Котлеты рубленые из птицы(с соусом)	90/54/36	7,20	9,84	8,07	195,01	294(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,38	4,44	20,78	136	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(с6)
	Груши	100	0,38	0,29	9,78	44,65	140(178)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	21,07	19,95	111,31	765,26	
ПОЛДНИК	Икра кабачковая(промышленного производства)	70	0,00	4,20	4,90	91	с6
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	67,32	294
	Печенье сахарное	20	1,48	1,88	14,88	81,4	таб
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	4,17	6,40	54,11	333,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	25,24	26,35	165,42	1098,98	

День 10									
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	2,02	6,00	18,44		122	114(1252)	
	Рыба запеченная	110/55/55	12,84	13,13	6,23		228,84	254(774)	
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	150/60/90	3,60	4,11	25,43		150,45	ТТК	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68		94	108(691)	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109(691)	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20		80	293(с6)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,08	24,12	80,00		727,49		
ПОЛДНИК	Хлебо-булочные изделия с начинкой	70	8,89	5,11	23,24		175	таб	
	Йогурт питьевой	200	8,00	5,00	28,60		180	таб	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47	140(178)	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	17,29	10,51	61,64		402		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	41,37	34,63	141,64		1129,49		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11074	376,76	386,74	1489,88		11427,61		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1107,4	37,68	38,67	148,99		1142,76		