

УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Кушевский район



Богунова В. О.

ПРИМЕРНОЕ

единое 10-дневное меню (обед)

на осенне-зимний период

для обучающихся 5-11 классов (от 12 лет и старше)

общеобразовательных учреждений

муниципального образования Кушевский район

2021-2022 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Обед 30% с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	70	0,74	2,85	3,11	36,93	5
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,10	8,08	17,37	162,8	45
	Плов из отварной говядины	230	18,49	20,22	31,03	395,58	193
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Компот из сухофруктов	180	0,47	0,02	22,63	104,29	283
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	30,11	32,14	127,78	880,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	30,11	32,14	127,78	880,44	
День 2							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	5,75	8,68	96,4	37
	Котлеты или биточки рыбные	100	10,00	6,05	14,21	135,85	161
	Картофель тушеный	200	3,50	10,52	25,62	211,66	142
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	21,60	99	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	21,91	23,29	123,75	723,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	21,91	23,29	123,75	723,75	
День 3							
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Суп крестьянский с крупой	250	1,75	4,80	12,50	95,6	51
	Птица тушеная	100	14,30	15,64	4,69	214,41	213
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,34	35,56	199,89	227
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	0,27	0,00	28,42	140,99	524
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830	27,64	25,77	135,41	835,09	
День 4							
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Рассольник ленинградский с томатом	250	2,85	7,72	16,78	141,65	42
	Котлета, биточки ,шницель	100	11,88	13,89	15,01	223,23	189
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,88	6,66	26,38	181,86	296
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148

Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	59,98	294
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	26,16	29,26	127,06	790,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	880	26,16	29,26	127,06	790,92	

День 5							
Обед	Салат из Белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,88	1,85	3,76	30,18	7/1
	Свекольник	250	2,48	5,72	16,40	122,52	136
	Тефтели мясо-крупяные	100	9,36	12,27	8,16	188,68	108
	Картофельное пюре	200	3,60	8,68	23,16	175,82	241
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,56	97,2	535
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	26,85	33,99	112,68	795,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	26,85	33,99	112,68	795,24	

День 6							
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Суп крестьянский с крупой	250	1,75	4,80	12,50	95,6	51
	Гуляш	100	11,38	10,70	4,82	172,56	180 а
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Рис отварной	200	3,12	8,28	25,10	177,8	224
	Кисель из сока плодового ягодного натурального с вит С	180	0,27	0,00	28,42	140,99	524
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	22,02	24,77	125,08	771,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	22,02	24,77	125,08	771,15	

День 7							
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,70	9,83	16,38	167,3	48
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	6,67	8,06	3,90	118,37	172
	Картофель, запеченный в сметане	200	3,94	8,02	28,02	194,56	259
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	21,60	99	293
	ИТОГО ЗА ОБЕД	880	23,71	26,90	124,14	763,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	23,71	26,90	124,14	763,43	

День 8							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,10	8,08	17,37	162,8	45
	Куриная котлета, биточки, шинцель	100	17,23	21,36	10,38	292,6	209
	Капуста тушенная	200	4,82	5,94	16,58	137,2	235
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	18,00	99	517
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	39,66	40,85	115,97	872,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	39,66	40,85	115,97	872,44	

