

«Утверждаю»:

Начальник управления образованием  
администрации муниципального  
образования Кущевский район  
В.О.Богунова



**Основное (организованное) 10- дневное меню  
(завтрак+обед)  
на осенний период  
для обучающихся 7-11 лет  
общеобразовательных учреждений  
Кущевского 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		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,28	7,30	35,07	206,25	106(сб)
	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(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	Печенье сахарное	14	1,05	1,37	10,42	58,38	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>564</b>	<b>13,67</b>	<b>18,83</b>	<b>89,05</b>	<b>591,83</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>667</b>	<b>25,70</b>	<b>18,80</b>	<b>91,66</b>	<b>666,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1231</b>	<b>39,37</b>	<b>37,63</b>	<b>180,71</b>	<b>1258,15</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>535</b>	<b>23,55</b>	<b>16,37</b>	<b>76,35</b>	<b>521,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	(сб) 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>917</b>	<b>26,41</b>	<b>19,21</b>	<b>122,09</b>	<b>773,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452</b>	<b>49,96</b>	<b>35,58</b>	<b>198,44</b>	<b>1294,33</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>21,42</b>	<b>23,63</b>	<b>75,38</b>	<b>552,53</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	71(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46	47сб
	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)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>717</b>	<b>30,30</b>	<b>34,48</b>	<b>99,02</b>	<b>808,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1202</b>	<b>51,72</b>	<b>58,11</b>	<b>174,40</b>	<b>1360,73</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14,17	4,88	8,68	165,02	294(Мог)
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>24,26</b>	<b>12,07</b>	<b>77,20</b>	<b>554,75</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,65	1,20	2,23	20,76	23(774)
	Суп крестьянский с крупой 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>732</b>	<b>31,32</b>	<b>26,48</b>	<b>131,09</b>	<b>821,02</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1347</b>	<b>55,58</b>	<b>38,55</b>	<b>208,29</b>	<b>1375,77</b>	
<b>День 5</b>							



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)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>24,66</b>	<b>17,36</b>	<b>81,63</b>	<b>549,5</b>	
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
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>792</b>	<b>32,35</b>	<b>34,27</b>	<b>92,41</b>	<b>783,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1317</b>	<b>57,01</b>	<b>51,63</b>	<b>174,04</b>	<b>1333,36</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5,67	9,51	39,56	248,12	124э(1558)
	Яйцо вареное(завтрак)	45	4,50	5,18	0,00	61,65	209(774)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00	157	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)
	Печенье сахарное	14	1,05	1,37	10,42	58,38	таб
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>504</b>	<b>21,18</b>	<b>24,45</b>	<b>111,88</b>	<b>727,1</b>
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,88	1,25	3,76	23	7/1(280)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
	Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(б)1252
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,87	5,97	30,44	177,39	(сб) 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
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>757</b>	<b>33,26</b>	<b>20,48</b>	<b>120,36</b>	<b>755,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1261</b>	<b>54,44</b>	<b>44,93</b>	<b>232,24</b>	<b>1482,16</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	12	71(774)
	Рыба припущенная(горбуша)	90	17,04	8,93	3,08	154,52	77(302)
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,64	2,50	2,06	33,74	602(сб)

	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)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>24,85</b>	<b>18,57</b>	<b>82,62</b>	<b>580,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	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)
	Кулеш 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>887</b>	<b>32,14</b>	<b>27,62</b>	<b>114,41</b>	<b>836,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452</b>	<b>56,99</b>	<b>46,19</b>	<b>197,03</b>	<b>1416,97</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	(сб) 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)
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>25,00</b>	<b>21,01</b>	<b>66,15</b>	<b>548,12</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>867</b>	<b>23,57</b>	<b>23,27</b>	<b>112,07</b>	<b>716,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1377</b>	<b>48,57</b>	<b>44,28</b>	<b>178,22</b>	<b>1265,1</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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(б)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 яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>30,35</b>	<b>19,10</b>	<b>68,79</b>	<b>552,26</b>



<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	12	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>847</b>	<b>22,34</b>	<b>31,08</b>	<b>112,90</b>	<b>802,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1372</b>	<b>52,69</b>	<b>50,18</b>	<b>181,69</b>	<b>1354,31</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82	280,3	313(691)
	Молоко сгущеное 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>27,93</b>	<b>23,71</b>	<b>90,49</b>	<b>703,46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	12	71(774)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69	254(788)
	Яйцо вареное(обед)	55	5,50	6,32	0,00	75,35	209(774)
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	30,07	166,5	310(774)
	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
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>832</b>	<b>30,85</b>	<b>27,58</b>	<b>120,23</b>	<b>847,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1412</b>	<b>58,78</b>	<b>51,29</b>	<b>210,72</b>	<b>1550,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13423</b>	<b>525,11</b>	<b>458,37</b>	<b>1935,78</b>	<b>13691,77</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1342,3</b>	<b>52,51</b>	<b>45,84</b>	<b>193,58</b>	<b>1369,18</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923270

Владелец Шелест Ольга Николаевна

Действителен с 29.01.2024 по 28.01.2025