«Утверждаю»:
Начальник управления образованием
администрации муниципального образования
Кущевский район
_____ В.О. Богунова

Муниципальное примерное 15- дневное меню (завтрак+обед) для организации питания детей возрастом 12 лет и старше на период летнего отдыха и оздоровления в 2023 году

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования

(должность)

(подпись)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 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	180	3,44	5,27	17,73	237,58	106(сб)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,36	19,04	134,28	286(сб)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**21,17**	**32,51**	**102,85**	**709,29**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,79	3,10	2,46	40	16
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	0,95	2,40	7,15	135,65	114(1252)
	Жаркое по-домашнему	200	23,82	22,42	25,52	419,6	294(1254)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92	270
ИТОГО ЗА ОБЕД		**875**	**35,50**	**29,47**	**90,39**	**957,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1475**	**56,67**	**61,98**	**193,24**	**1666,49**	

День 2							
ЗАВТРАК	Сырники из творога, запеченные	150	24,00	18,00	30,00	337,82	321(691)
	Соус сметанный сладкий	50	3,63	6,46	53,07	76,6	117
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
	Чай с сахаром	200	0,34	0,00	14,00	56,14	376(774)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**34,37**	**43,69**	**146,55**	**682,99**	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,27	3,15	11,31	79,12	2(сб)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,33	2,52	3,87	140,35	48(сб)
	Рыба запеченная(тушка)	100	14,95	8,66	5,81	181,27	254(774)
	Картофель тушеный	200	1,76	2,30	13,06	178,98	132(302)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		**975**	**31,25**	**17,98**	**122,11**	**985,67**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1545**	**65,62**	**61,67**	**268,66**	**1668,66**	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	180	5,98	6,62	24,86	252	183(774)
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
	Булочка(пром произв)	50	1,94	1,18	11,77	65,5	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,36	19,04	134,28	286(сб)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**600**	**19,30**	**31,39**	**105,15**	**664,21**	
ОБЕД	Салат из моркови	100	0,68	1,85	5,44	69,13	9(сб)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	3,90	13,32	98,33	82(774)
	Котлеты "Школьные"(говядина)	110	18,15	9,82	9,54	230,23	347(583)
	Кабачки припущенные	180	1,64	6,55	14,60	124,63	199(768)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Кисломолочный напиток с сахаром	200	2,92	2,42	6,88	143	124
ИТОГО ЗА ОБЕД		**965**	**34,61**	**25,89**	**104,84**	**935,27**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1565**	**53,91**	**57,28**	**209,99**	**1599,48**	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	0,79	3,10	2,46	40	16
	Омлет натуральный	110	10,57	19,06	1,54	199,98	210(774)
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Какао с молоком	200	3,60	2,94	16,08	104,08	382(774)
	Чай с сахаром		0,00	0,00	0,00	0	376(774)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**630**	**27,71**	**47,98**	**86,16**	**681,49**	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,55	2,09	9,39	62,52	45(788)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,02	2,92	19,23	126,63	102(774)
	Птица в соусе с томатом	100	12,12	14,83	3,38	150	367(583)
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,95	7,67	41,13	234	228(сб)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,02	27,56	124,68	508(691)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**955**	**35,16**	**28,88**	**155,75**	**967,78**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1585**	**62,87**	**76,86**	**241,91**	**1649,27**	
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160	16,29	12,21	11,36	320	313(691)
	Молоко сгущеное с сахаром	40	2,84	3,40	22,20	131,2	(таб)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Чай с сахаром	200	0,34	0,00	14,00	56,14	376(774)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**575**	**26,32**	**19,76**	**76,41**	**691,09**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,49	3,09	4,00	31,59	7/1(280)
	Свекольник	250	2,55	5,90	17,78	134,45	131(691)
	Плов из отварной птицы	210	16,36	19,53	27,09	394,78	375(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,02	27,56	124,68	508(691)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**885**	**29,92**	**29,89**	**131,49**	**955,45**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**56,24**	**49,65**	**207,90**	**1646,54**	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	3,56	4,58	14,34	251,88	109(сб)
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
	Сыр порционный Российский	25	5,80	7,38	0,00	91	таб
	Чай с сахаром	200	0,34	0,00	14,00	56,14	376(774)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**636**	**21,31**	**35,91**	**77,82**	**675,82**	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106(691)
	Борщ с мясом(птица)	250	4,72	6,73	5,45	261,9	62(788)
	Рыба тушенная с овощами	100	8,00	2,59	4,13	95,08	172(сб)
	Картофельное пюре	180	3,53	10,30	23,38	200,84	429(691)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		**955**	**25,99**	**21,07**	**123,52**	**977,77**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1591**	**47,30**	**56,98**	**201,34**	**1653,59**	
День 7							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом и соусом	200	15,54	13,04	34,28	319,42	125(768)
	Печенье сахарное	44	3,30	4,31	32,74	183,48	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,36	19,04	134,28	286(сб)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**569**	**24,32**	**22,21**	**98,31**	**695,93**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	3,09	9,63	63,94	4(691)
	Суп с крупой и томатом	250	5,98	1,25	5,77	150	125(583)
	Рагу из отварной птицы	210	22,09	23,54	17,09	363,3	376(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,02	27,56	124,68	508(691)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**885**	**39,23**	**29,25**	**115,11**	**971,87**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1454**	**63,55**	**51,46**	**213,42**	**1667,8**	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	3,44	5,27	17,73	237,58	106(сб)
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
	Сыр порционный (вариант)	18	4,18	5,31	0,00	65,52	29
	Какао с молоком	200	3,60	2,94	16,08	104,08	382(774)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**609**	**22,83**	**37,47**	**83,29**	**683,98**	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	1,55	2,09	9,39	62,52	45(788)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,33	2,52	3,87	140,35	48(сб)
	Рыба запеченная	120	16,31	9,44	6,34	174	254(774)
	Картофель тушеный	200	1,76	2,30	13,06	178,98	132(302)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Сок яблочно-персиковый	200	0,00	0,00	26,60	114	270
ИТОГО ЗА ОБЕД		**995**	**32,89**	**17,70**	**114,32**	**939,8**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1604**	**55,72**	**55,17**	**197,61**	**1623,78**	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная ячневая	180	3,37	5,02	19,31	246,19	174(774)
	Бутерброд сыром	60	6,96	9,95	17,79	189,78	3(774)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Чай с сахаром	200	0,34	0,00	14,00	56,14	376(774)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**615**	**17,52**	**19,12**	**79,95**	**675,86**	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,79	3,10	2,46	40	16
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	0,95	2,40	7,15	135,65	114(1252)
	Жаркое по-домашнему	200	23,82	22,42	25,52	419,6	294(1254)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92	270
ИТОГО ЗА ОБЕД		**875**	**35,50**	**29,47**	**90,39**	**957,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1490**	**53,02**	**48,59**	**170,34**	**1633,06**	

День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160	16,29	12,21	11,36	320	313(691)
	Соус сметанный	40	3,05	23,68	6,92	53,05	387
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,36	19,04	134,28	286(сб)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**570**	**30,72**	**59,48**	**86,80**	**719,76**	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,27	3,15	11,31	79,12	2(сб)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,02	2,92	19,23	126,63	102(774)
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,80	16,42	16,83	268,88	305(788)
	Капуста тушеная	180	4,73	3,51	16,61	119,66	235(сб)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92	270
ИТОГО ЗА ОБЕД		**955**	**36,76**	**27,55**	**119,24**	**956,24**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1525**	**67,48**	**87,03**	**206,04**	**1676**	
День 11							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом и соусом	200	15,54	13,04	34,28	319,42	125(768)
	Молоко сгущеное с сахаром	33	2,34	2,80	18,32	108,24	(таб)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Кисель из концентрата сока	200	0,04	0,00	11,76	94,3	503(691)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**608**	**24,77**	**19,99**	**93,21**	**705,71**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1,49	3,09	4,00	31,59	7/1(280)
	Суп картофельный	250	2,52	7,98	19,85	150	97(774)
	Гуляш	100	14,08	29,73	4,82	226,68	299(1252)
	Каша пшеничная	180	4,41	7,78	25,25	188,77	222(сб)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,02	27,56	124,68	508(691)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**955**	**32,02**	**49,95**	**136,54**	**991,67**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1563**	**56,79**	**69,94**	**229,75**	**1697,38**	
День 12							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Икра кабачковая	160	2,38	3,76	14,03	101,44	232(сб)
	Сыр порционный Российский	25	5,80	7,38	0,00	91	таб
	Хлебобулочное изделие(батон)	20	1,50	0,58	10,28	52,4	149
	Печенье сахарное	44	3,30	4,31	32,74	183,48	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,36	19,04	134,28	286(сб)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**615**	**23,67**	**25,61**	**88,34**	**685,72**	
ОБЕД	Салат из моркови	100	0,68	1,85	5,44	69,13	9(сб)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,33	2,52	3,87	140,35	48(сб)
	Котлеты рыбные любительские	100	14,97	5,01	7,21	152,22	346(691)
	Картофельное пюре	180	3,53	10,30	23,38	200,84	429(691)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,58	0,02	27,56	124,68	508(691)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**955**	**33,03**	**21,05**	**122,52**	**957,17**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1570**	**56,70**	**46,66**	**210,86**	**1642,89**	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом и сахаром)	200	5,14	5,86	14,70	240	182(774)
	Какао с молоком	200	3,60	2,94	16,08	104,08	382(774)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**620**	**21,49**	**31,68**	**96,86**	**681,51**	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106(691)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	3,90	13,32	98,33	82(774)
	Котлеты мясо-картофельные	100	13,87	23,90	3,92	320	316 (1252)
	Капуста тушеная	180	4,73	3,51	16,61	119,66	235(сб)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		**955**	**30,62**	**32,76**	**124,41**	**957,94**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1575**	**52,11**	**64,44**	**221,27**	**1639,45**	

День 14							
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	3,56	4,58	14,34	251,88	109(сб)
	Бутерброд с маслом	45	5,90	18,73	37,23	153,68	1(774)
	Сыр порционный Российский	25	5,80	7,38	0,00	91	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,36	19,04	134,28	286(сб)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**595**	**20,74**	**35,55**	**82,86**	**689,59**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	3,09	9,63	63,94	4(691)
	Свекольник	250	2,55	5,90	17,78	134,45	131(691)
	Плов из отварной птицы	210	16,36	19,53	27,09	394,78	375(583)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,02	23,20	134,68	283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		**865**	**29,89**	**29,89**	**132,76**	**964,87**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**50,63**	**65,44**	**215,62**	**1654,46**	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,06	6,84	30,17	202,41	268(691)
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Печенье сахарное	44	3,30	4,31	32,74	183,48	таб
	Хлебобулочное изделие(батон)	20	1,50	0,58	10,28	52,4	149
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,36	19,04	134,28	286(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**15,57**	**16,95**	**85,44**	**561,41**	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106(691)
	Суп с крупой и томатом	250	5,98	1,25	5,77	150	125(583)
	Котлеты "Нежные"	100	21,18	12,87	2,61	213	373(583)
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,95	7,67	41,13	234	228(сб)
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108таб
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,91	28,00	140,7	109(таб)
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92	270
ИТОГО ЗА ОБЕД		**955**	**44,85**	**23,44**	**107,27**	**972,95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1565**	**59,23**	**47,97**	**243,55**	**1653,99**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**23039**	**926,66**	**871,35**	**3242,31**	**24743,54**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		**1535,93**	**61,78**	**58,09**	**216,15**	**1649,57**	