

«Утверждаю»:

Начальник управления образованием  
администрации муниципального образования  
Куцевский район

В.О. Богунова

**Муниципальное примерное 10- дневное меню (обед)  
на зимнее-весенний период  
для общеобразовательных учреждений  
Куцевского района  
2022 – 2023 учебный год**

**для учащихся 1-4 классов, включая учащихся с ОВЗ и детей инвалидов без ОВЗ**

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я 1смена ОБЗ обед 1-4кл

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Икра свекольная	60	1,54	0,97	9,86	53,12	233(сб)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,24	17,74	114,76	102(774)
	Кулеш с мясом и крупы гречневой(мясо свинины)	150	10,01	20,55	15,85	284,12	203(788)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92	270
	Вафли	17	0,66	5,20	10,62	92,14	таб
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>802</b>	<b>21,73</b>	<b>31,20</b>	<b>90,79</b>	<b>813,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>802</b>	<b>21,73</b>	<b>31,20</b>	<b>90,79</b>	<b>813,29</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	6,07	3,32	13,71	106,66	ТК
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5,15	15,77	115,35	82(774)
	Мясо тушеное (свинина)	90	8,60	20,65	4,83	243,53	292(1252)
	Рис отварной с овощами	150	5,94	3,51	31,36	171,29	58(178)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>805</b>	<b>26,87</b>	<b>33,19</b>	<b>123,43</b>	<b>893,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>805</b>	<b>26,87</b>	<b>33,19</b>	<b>123,43</b>	<b>893,58</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	0,95	6,84	36,59	23(сб)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	2,02	3,82	18,40	112,5	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	90	19,11	11,35	3,16	212,47	233(774)
	Капуста тушеная	150	3,95	2,93	19,16	102,87	235(сб)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб

	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>30,31</b>	<b>19,63</b>	<b>95,52</b>	<b>695,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>735</b>	<b>30,31</b>	<b>19,63</b>	<b>95,52</b>	<b>695,88</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Рассольник ленинградский	200	1,50	9,12	12,26	135,76	42(сб)
	Птица тушеная	90	13,64	2,96	4,66	107,32	213(сб)
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	5,55	36,05	216,99	291(691)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Кисломолочный продукт(Снежок)	180	4,86	4,50	21,60	151,2	таб
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>855</b>	<b>30,76</b>	<b>23,23</b>	<b>112,11</b>	<b>796,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>855</b>	<b>30,76</b>	<b>23,23</b>	<b>112,11</b>	<b>796,22</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Свекольник	200	2,04	6,92	17,12	137,22	131(691)
	Тфтели ( свинины)	90	5,86	18,97	9,37	237,11	279(774)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,18	3,68	20,66	120,46	244(619)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>15,94</b>	<b>30,21</b>	<b>96,13</b>	<b>734,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>735</b>	<b>15,94</b>	<b>30,21</b>	<b>96,13</b>	<b>734,04</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,24	17,74	114,76	102(774)
	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	12,12	4,12	5,83	109,79	346(691)
	Картофель тушеный	150	3,29	3,84	29,25	163,2	132(302)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	Конфеты шоколадные	17	0,68	4,47	10,06	83,47	таб
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>752</b>	<b>25,01</b>	<b>16,31</b>	<b>111,86</b>	<b>710,47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>752</b>	<b>25,01</b>	<b>16,31</b>	<b>111,86</b>	<b>710,47</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	60	1,54	0,97	9,86	53,12	233(сб)
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5,15	15,77	115,35	82(774)

	Котлета из говядины	90	12,90	13,59	9,23	241,69	307(1254)
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	5,55	36,05	216,99	291(691)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92	табл
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>805</b>	<b>27,52</b>	<b>26,02</b>	<b>95,87</b>	<b>839,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>805</b>	<b>27,52</b>	<b>26,02</b>	<b>95,87</b>	<b>839,9</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,69	1,93	3,40	35,33	8
	Суп картофельный с мясными фрикадельками(говядина)	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(сб)
	Мясо тушеное (свинина)	90	8,60	20,65	4,83	243,53	292(1252)
	Каша вязкая(гречневая)	150	3,91	9,21	21,43	178,08	314(788)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>855</b>	<b>24,18</b>	<b>39,23</b>	<b>98,52</b>	<b>867,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>855</b>	<b>24,18</b>	<b>39,23</b>	<b>98,52</b>	<b>867,37</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,32	16,56	95,34	47сб
	Рагу из мяса кур	150	22,77	9,66	16,18	249,6	3/9(208)
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>765</b>	<b>30,31</b>	<b>13,10</b>	<b>93,48</b>	<b>640,59</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>765</b>	<b>30,31</b>	<b>13,10</b>	<b>93,48</b>	<b>640,59</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	0,95	6,84	36,59	23(сб)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	2,02	3,82	18,40	112,5	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	90	19,11	11,35	3,16	212,47	233(774)
	Картофель тушеный	150	3,29	3,84	29,25	163,2	132(302)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	109(таб)
	Сок яблочно-персиковый	200	0,00	0,00	26,60	114	табл
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>29,25</b>	<b>20,52</b>	<b>109,01</b>	<b>759,51</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>755</b>	<b>29,25</b>	<b>20,52</b>	<b>109,01</b>	<b>759,51</b>	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	7864	261,88	252,64	1026,72	7750,85
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	786,4	26,19	25,26	102,67	775,08