

«Утверждаю»:

Начальник управления образованием  
администрации муниципального образования  
Кушевский район

В.О.Богунова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак)  
на зимне-весенний период  
для общеобразовательных учреждений  
Кушевского района  
2022 – 2023 учебный год  
учащиеся 5-11 класса**

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я 1смена 5-11кл  
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из крупы рисовой(с маслом и сахаром)	180	4,97	9,50	37,78	260,86	174(774)
	Омлет натуральный	100	10,33	11,66	1,31	153,78	210(774)
	Сыр порционный российский	12	2,78	3,54	0,00	43,68	таб
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>622</b>	<b>21,00</b>	<b>25,42</b>	<b>78,19</b>	<b>643,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>622</b>	<b>21,00</b>	<b>25,42</b>	<b>78,19</b>	<b>643,36</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
	Котлеты рыбные (филе минтая)	100	13,47	4,58	6,48	121,99	346(691)
	Картофельное пюре	180	3,89	10,55	31,95	236,11	249(691)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>22,54</b>	<b>15,81</b>	<b>88,09</b>	<b>602,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>615</b>	<b>22,54</b>	<b>15,81</b>	<b>88,09</b>	<b>602,55</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	3,10	3,11	49,72	7(сб)
	Плов из птицы(филе птицы)	200	24,00	11,14	34,32	329,6	291(774)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	таб
	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	104,25	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>31,55</b>	<b>17,25</b>	<b>113,79</b>	<b>740,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>580</b>	<b>31,55</b>	<b>17,25</b>	<b>113,79</b>	<b>740,32</b>	

День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,64	4,42	21,50	147,15	53(774)
	Котлета из свинины	100	13,82	29,38	10,26	384,73	307(1254)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,93	8,06	27,11	192,69	219(сб)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>29,53</b>	<b>42,42</b>	<b>96,21</b>	<b>903,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>615</b>	<b>29,53</b>	<b>42,42</b>	<b>96,21</b>	<b>903,46</b>	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеклой	100	1,61	3,09	6,57	60,12	ТТК
	Гуляш (свинина)	100	14,08	33,69	5,01	383,13	299(6)1252
	Рис отварной	180	2,72	6,89	28,08	174,02	224(сб)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,4	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>710</b>	<b>21,33</b>	<b>44,39</b>	<b>78,76</b>	<b>802,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>710</b>	<b>21,33</b>	<b>44,39</b>	<b>78,76</b>	<b>802,31</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,80	10,26	35,77	260,69	106(сб )
	Омлет натуральный	100	10,33	11,66	1,31	153,78	210(774)
	Сыр порционный российский	12	2,78	3,54	0,00	43,68	таб
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Ватрушка с творогом (пром изг)	70	8,33	4,48	26,25	179,2	таб
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>572</b>	<b>29,68</b>	<b>30,18</b>	<b>90,67</b>	<b>765,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>572</b>	<b>29,68</b>	<b>30,18</b>	<b>90,67</b>	<b>765,99</b>	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	100	10,12	5,53	22,85	177,76	ТК
	Рыба тушеная (горбуша)	100	13,39	6,07	4,13	125,47	172(сб)
	Картофельное пюре	180	3,89	10,55	31,95	236,11	249(691)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>31,78</b>	<b>22,73</b>	<b>106,89</b>	<b>770,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>615</b>	<b>31,78</b>	<b>22,73</b>	<b>106,89</b>	<b>770,79</b>	

День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	70(774)
	Котлеты из птицы(филе птицы)	100	15,20	5,07	16,01	176,89	294(774)
	Рис отварной с овощами	180	7,13	4,21	37,64	205,54	58(178)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Кисломолочный напиток Снежок	180	4,86	4,50	21,60	151,2	535(таб)
	Чай с сахаром		0,00	0,00	0,00	0	376(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>31,97</b>	<b>14,44</b>	<b>101,71</b>	<b>667,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>615</b>	<b>31,97</b>	<b>14,44</b>	<b>101,71</b>	<b>667,38</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с свеклой	100	1,61	3,09	6,57	60,12	ТТК
	Жаркое по-домашнему ( свинина)	220	13,51	27,06	35,55	438,22	294(1254)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>19,50</b>	<b>30,73</b>	<b>90,08</b>	<b>729,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>555</b>	<b>19,50</b>	<b>30,73</b>	<b>90,08</b>	<b>729,79</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	3,10	3,11	49,72	7(сб)
	Голубцы ленивые(говядина)	100	6,38	8,19	9,29	134,63	372(691)
	Макаронные изделия отварные	180	6,98	6,66	43,25	260,39	291(691)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	таб
	Чай с сахаром		0,00	0,00	0,00	0	376(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>19,03</b>	<b>18,51</b>	<b>113,41</b>	<b>701,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>635</b>	<b>19,03</b>	<b>18,51</b>	<b>113,41</b>	<b>701,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6134</b>	<b>257,91</b>	<b>261,88</b>	<b>957,80</b>	<b>7327,44</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>613,4</b>	<b>25,79</b>	<b>26,19</b>	<b>95,78</b>	<b>732,74</b>	