



«Утверждаю»

Начальник управления образованием  
администрации муниципального образования  
Кузнецкий район

В.О. Богунова

**Муниципальное примерное 10- дневное меню (обед+полдник)  
на зимний период  
для общеобразовательных учреждений  
Кузнецкого района  
2022 – 2023 учебный год  
(учащиеся 1-4 классы)**

УТВЕРЖДАЮ  
*Нашинская Ирина Евгеньевна*  
 (должность)  
*15.01.2020* (ФИО)  
 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: 2см ИНВ ОВЗ 1-4 кл Обед+Полдник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,24	17,74	115,88	45сб
	Котлеты, биточки, шницели	90	12,44	26,44	9,23	346,26	307(1254)
	Гарнир сложный(макароны отварные , икра свекольная)	150/88/62	5,04	5,45	31,17	192,5	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(таб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>30,89</b>	<b>40,29</b>	<b>106,61</b>	<b>939,56</b>	
ПОЛДНИК	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,4	185
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
	Йогурт фас	125	6,25	2,35	22,35	140,62	таб
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>365</b>	<b>8,87</b>	<b>4,23</b>	<b>67,57</b>	<b>358,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1053</b>	<b>39,76</b>	<b>44,52</b>	<b>174,18</b>	<b>1298,38</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Свекольник	200	2,04	6,92	17,12	137,22	131(691)
	Мясо тушеное	90	8,98	10,22	4,83	158,75	292(1252)
	Каша вязкая	150	4,56	9,21	21,43	182,34	314(788)
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92	389(774)

	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>808</b>	<b>21,47</b>	<b>27,61</b>	<b>82,41</b>	<b>760,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	288
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>12,55</b>	<b>10,45</b>	<b>35,80</b>	<b>292</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1158</b>	<b>34,02</b>	<b>38,06</b>	<b>118,21</b>	<b>1052,03</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(сб)
	Рыба запеченная в омлете	105	22,05	16,42	7,95	278,04	337(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	150/75/75	1,61	7,82	18,55	185,97	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>703</b>	<b>34,67</b>	<b>31,30</b>	<b>87,87</b>	<b>840,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,4	185
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	200	1,00	0,20	0,20	92	389(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>3,76</b>	<b>2,48</b>	<b>40,00</b>	<b>285,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1043</b>	<b>38,43</b>	<b>33,78</b>	<b>127,87</b>	<b>1125,41</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	1,50	9,12	12,26	136,96	42(сб)
	Птица в соусе с томатом	90	15,35	5,63	3,85	134,68	405(691)
	Рис отварной с овощами	150	2,49	3,33	23,37	133,98	58(178)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
	Конфеты шоколадные(завтр)	22	0,88	5,79	13,02	108,02	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>24,97</b>	<b>24,53</b>	<b>96,75</b>	<b>728,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье сахарное(завтрак)	25	1,85	2,35	18,60	101,75	таб
	Снежок(полдник)	200	5,40	5,00	21,60	158	535(таб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>325</b>	<b>7,65</b>	<b>7,75</b>	<b>50,00</b>	<b>306,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1055</b>	<b>32,62</b>	<b>32,28</b>	<b>146,75</b>	<b>1034,91</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	Борщ с фасолью	200	6,32	7,74	21,16	174,28	90(1254)

	Тефтели 2-й вариант	90/50/40	5,86	18,97	9,37	238,35	279(774)
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,54	12,30	30,82	269,91	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>688</b>	<b>25,61</b>	<b>39,69</b>	<b>113,58</b>	<b>935,96</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	288
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>14,53</b>	<b>11,28</b>	<b>45,45</b>	<b>321</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1058</b>	<b>40,14</b>	<b>50,97</b>	<b>159,03</b>	<b>1256,96</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,24	17,74	115,88	45сб
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	6,11	3,70	1,97	65,85	76(774)
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Картофель тушеный (обед)	150	3,29	3,84	29,27	163,2	132(302)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92	389(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>719</b>	<b>24,16</b>	<b>16,36</b>	<b>78,21</b>	<b>644,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье сахарное(завтрак)	25	1,85	2,35	18,60	101,75	таб
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	288
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>325</b>	<b>8,05</b>	<b>9,15</b>	<b>37,80</b>	<b>268,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1044</b>	<b>32,21</b>	<b>25,51</b>	<b>116,01</b>	<b>912,77</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,12	12,62	92,28	82(774)
	Котлеты, биточки, шницели	90	12,44	26,44	9,23	346,26	307(1254)
	Гарнир сложный(каша пшеничная, капуста тушеная)*	150	3,66	4,40	18,96	121,71	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(таб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>788</b>	<b>27,67</b>	<b>40,52</b>	<b>99,08</b>	<b>892,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Оладьи	150	12,04	14,16	78,23	578,89	327
	Чай с сахаром, вареньем, медом(сахар)полдник	180	0,00	0,00	10,98	49,36	300сб
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>12,04</b>	<b>14,16</b>	<b>89,21</b>	<b>628,25</b>	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1118	39,71	54,68	188,29	1520,42	
<b>День 8</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(сб)
	Мясо тушеное	90	8,98	10,22	4,83	158,75	292(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,18	3,68	36,00	128,34	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92	389(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>708</b>	<b>23,77</b>	<b>21,14</b>	<b>79,20</b>	<b>644,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,4	185
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	288
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>8,56</b>	<b>8,68</b>	<b>49,20</b>	<b>313,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1048</b>	<b>32,33</b>	<b>29,82</b>	<b>128,40</b>	<b>957,79</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,40	16,46	95,74	47сб
	Фрикадельки из кур	90	15,97	7,05	7,67	163,32	410(691)
	Капуста тушеная	150	3,95	2,93	19,16	102,87	235(сб)
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>788</b>	<b>27,41</b>	<b>13,46</b>	<b>105,32</b>	<b>662,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Йогурт фас	125	6,25	2,35	22,35	140,62	таб
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>375</b>	<b>14,74</b>	<b>6,83</b>	<b>61,18</b>	<b>352,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1163</b>	<b>42,15</b>	<b>20,29</b>	<b>166,50</b>	<b>1015,11</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	200	2,02	3,82	18,44	115,5	114(1252)
	Рыба запеченная	110/55/55	20,00	13,13	6,23	218,84	254(774)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	150/60/90	3,60	4,11	25,43	150,45	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Кисель из сока натурального(обед)	200	0,40	0,08	33,00	136	359(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>728</b>	<b>30,51</b>	<b>21,80</b>	<b>112,13</b>	<b>763,51</b>	

ПОЛДНИК	Печенье сахарное(завтрак)	25	1,85	2,35	18,60	101,75	таб
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	288
	Флоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>325</b>	<b>8,05</b>	<b>9,15</b>	<b>37,80</b>	<b>268,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1053</b>	<b>38,56</b>	<b>30,95</b>	<b>149,93</b>	<b>1032,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>10793</b>	<b>369,93</b>	<b>360,86</b>	<b>1475,17</b>	<b>11206,04</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1079,3</b>	<b>36,99</b>	<b>36,09</b>	<b>147,52</b>	<b>1120,6</b>	