



«Утверждаю»
Начальник управления образованием
администрации муниципального образования
Кущевский район
В.С. Богунова

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

УТВЕРЖДАЮ

Наталья Николаевна
Александровна (должность)
 08.09.2022 В.Р. Волгунов (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: 1см ИНВ ОБЗ 1-4кл Обед+завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0,00	44,52	29
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	15,96	15,73	84,24	557,84	
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(макаронны 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)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	688	30,89	40,29	106,61	939,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1208	46,85	56,02	190,85	1497,4		
День 2							

ЗАВТРАК	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 (завтрак)	150	2,83	3,75	24,75	142,95	132(302)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	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)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		584	18,78	13,13	83,50	546,92	
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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		808	21,47	27,61	82,41	760,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1392	40,25	40,74	165,91	1306,95	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	29,83	7(сб)
	Плов из птицы	180	21,60	10,03	30,89	307,44	291(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		573	27,00	12,83	78,92	558,46	
ОБЕД	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)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		803	35,07	31,70	97,67	887,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1376	62,07	44,53	176,59	1445,47	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53

		170	10,29	10,59	27,47	251,75	294(1254)
	Жаркое по-домашнему	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб пшеничный(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(таб)
	Снежок	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	563	20,37	18,50	84,86	600,74	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	1,50	9,12	12,26	136,96	42(сб)
ОБЕД	Рассольник ленинградский	90	15,35	5,63	3,85	134,68	405(691)
	Птица в соусе с томатом	150	2,49	3,33	23,37	133,98	58(178)
	Рис отварной с овощами	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб пшеничный(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Хлеб ржаной(обед)	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
	Чай с лимоном	22	0,88	5,79	13,02	108,02	таб
	Конфеты шоколадные(завтр)	730	24,97	24,53	96,75	728,16	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1293	45,34	43,03	181,61	1328,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5						125,14	294(788)
ЗАВТРАК	Запеканка из печени с рисом	90	9,39	4,12	11,47		
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	150/60/90	3,60	4,11	25,43	150,45	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
		518	24,35	13,11	77,11	578,19	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		200	6,32	7,74	21,16	174,28	90(1254)
ОБЕД	Борщ с фасолью	90/50/40	5,86	18,97	9,37	238,35	279(774)
	Тефтели 2-й вариант	150	8,54	12,30	30,82	269,91	295(691)
	Макаронные изделия отварные с сыром	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб пшеничный(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Хлеб ржаной(обед)	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	Компот из сухофруктов	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	788	26,01	40,09	123,38	982,96	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1306	50,36	53,20	200,49	1561,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)

	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	90/63/27	12,40	12,60	18,94	180	5(774)
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	14,47	104,4	382(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,43	24,34	74,69	548,78	
ОБЕД	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	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		719	24,16	16,36	78,21	644,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1239	44,59	40,70	152,90	1192,8	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с сыром	60	1,73	2,79	6,35	55,62	55(691)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,17	4,63	3,72	84,96	172(сб)
	Картофельное пюре	150	3,24	8,79	26,62	196,75	249(691)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	15,87	16,93	60,65	536,18	
ОБЕД	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 тушенная)*	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		788	27,67	40,52	99,08	892,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1321	43,54	57,45	159,73	1428,35	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70(774)
	Котлеты рубленые из птицы(с сусом)	90/60/30	10,52	3,71	12,96	132,88	294(774)
	Гарнир сложный(макароны отварные , икра свекольная)	150/88/62	5,04	5,45	31,17	192,5	ТТК

	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	20,27	9,78	92,13	558,13	
ОБЕД							
	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	23,77	21,14	79,20	644,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1241	44,04	30,92	171,33	1202,52	
День 9							
ЗАВТРАК							
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	6,07	3,28	14,44	108,19	ТК
	Кулеш с мясом из смеси круп	150	9,99	10,30	17,59	180	203(788)
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	28,38	18,60	94,64	616,38	
ОБЕД							
	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		788	27,41	13,46	105,32	662,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1301	55,79	32,06	199,96	1278,73	
День 10							
ЗАВТРАК							
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90/63/27	9,05	19,12	8,74	225	381(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)	150/60/90	3,48	5,32	21,22	137,49	553(Лапш)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)

	Печенье сахарное(завтрак)	20	1,48	1,88	14,88	81,4	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	18,10	26,86	83,84	631,74	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	2,02	3,82	18,44	115,5	114(1252)
	Рыба запеченная	110/45/45	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		728	30,51	21,80	112,13	763,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1241	48,61	48,66	195,97	1395,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12918	481,44	447,31	1795,34	13637,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1291,8	48,14	44,73	179,53	1363,75	