

**«Утверждаю»**  
Начальник управления образованием  
администрации муниципального образования  
Кушневский район  
В.О. Богунова



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

**УТВЕРЖДАЮ**  
*Начальник управления  
 образования* (должность)  
*В.В. Попова* (ФИО)  
 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная**

**категория:** 1см 5-11кл Завтрак.

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 риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	180	4,97	9,50	37,78	260,86	174(774)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Сыр порционный	25	5,80	7,38	0,00	92,75	29
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	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)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>20,72</b>	<b>21,25</b>	<b>96,44</b>	<b>677,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>575</b>	<b>20,72</b>	<b>21,25</b>	<b>96,44</b>	<b>677,75</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Сельдь с луком и растительным маслом	100	10,19	6,17	3,28	109,75	76(774)
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Картофель тушеный (завтрак)	180	3,40	4,50	29,70	171,54	132(302)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	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)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>671</b>	<b>24,68</b>	<b>16,52</b>	<b>97,66</b>	<b>657,66</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>671</b>	<b>24,68</b>	<b>16,52</b>	<b>97,66</b>	<b>657,66</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	200	24,00	11,14	34,32	341,6	291(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	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)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>31,33</b>	<b>15,35</b>	<b>91,49</b>	<b>650,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>31,33</b>	<b>15,35</b>	<b>91,49</b>	<b>650,76</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53
	Жаркое по-домашнему	200	12,10	12,46	32,32	296,18	294(1254)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	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 ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>24,09</b>	<b>22,19</b>	<b>100,53</b>	<b>712,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>650</b>	<b>24,09</b>	<b>22,19</b>	<b>100,53</b>	<b>712,58</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из печени с рисом	100	10,43	4,58	12,74	139,04	294(788)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	180/72/108	4,32	4,93	30,51	180,54	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>27,02</b>	<b>14,49</b>	<b>89,36</b>	<b>650,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>27,02</b>	<b>14,49</b>	<b>89,36</b>	<b>650,38</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	180	4,97	9,50	37,78	260,86	174(774)
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	100/70/30	13,78	14,00	21,04	200	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)

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,64</b>	<b>27,32</b>	<b>83,09</b>	<b>612,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>560</b>	<b>22,64</b>	<b>27,32</b>	<b>83,09</b>	<b>612,26</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы с сыром	100	2,88	4,65	10,58	92,7	55(691)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	6,86	5,14	4,13	94,4	172(сб)
	Картофельное пюре	180	3,89	10,55	31,95	236,11	249(691)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>19,61</b>	<b>21,23</b>	<b>78,52</b>	<b>660,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>19,61</b>	<b>21,23</b>	<b>78,52</b>	<b>660,31</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70(774)
	Котлеты рубленные из птицы( с соусом)	100/65/35	11,69	4,12	14,40	147,64	294(774)
	Гарнир сложный(макаронны отварные , икра свекольная)	180/108/72	6,05	6,53	37,40	230,99	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>24,02</b>	<b>11,48</b>	<b>108,38</b>	<b>653,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>630</b>	<b>24,02</b>	<b>11,48</b>	<b>108,38</b>	<b>653,63</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	10,12	5,47	24,07	180,31	ТК
	Кулеш с мясом из смеси круп	180	11,99	12,37	21,11	216	203(788)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>35,68</b>	<b>23,03</b>	<b>115,69</b>	<b>762,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>600</b>	<b>35,68</b>	<b>23,03</b>	<b>115,69</b>	<b>762,75</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100/70/30	10,05	21,24	9,71	250	381(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушенная)	180/54/126	4,18	6,39	25,47	164,99	553(Лпш)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	таб

	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
Чай с лимоном	37	2,74	3,48	27,53	150,59	таб
Печенье сахарное(завтрак)	587	22,31	31,82	109,61	791,68	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	587	22,31	31,82	109,61	791,68	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	6123	252,10	204,68	970,77	6829,76	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	612,3	25,21	20,47	97,08	682,98	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>						