

«Утверждаю»

Начальник управления образованием  
администрации муниципального образования  
Кушчевский район

В.О.Ботунова



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

**УТВЕРЖДАЮ**  
*Н.А.Иванова* (подпись)  
 (должность)  
*08.09.2018* (ФИО)  
 (дата)

**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная**

категория: 1см ИНВ ОВЗ 5-11кл. Завтрак+Обед

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>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	4,05	22,17	144,85	45сб
	Котлеты, биточки, шницели	100	13,82	29,38	10,26	384,73	307(1254)
	Гарнир сложный(макаронны отварные , икра свекольная)	180/108/72	6,05	6,53	37,40	230,99	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(таб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>34,75</b>	<b>45,18</b>	<b>121,43</b>	<b>1060,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>55,47</b>	<b>66,43</b>	<b>217,87</b>	<b>1738,47</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>ОБЕД</b>	Свекольник	250	2,55	8,65	21,40	171,53	131(691)
	Мясо тушеное	100	9,98	11,36	5,37	176,39	292(1252)
	Каша вязкая	180	5,47	11,05	25,72	218,81	314(788)
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	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>905</b>	<b>24,35</b>	<b>32,38</b>	<b>94,65</b>	<b>863,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1576</b>	<b>49,03</b>	<b>48,90</b>	<b>192,31</b>	<b>1521,34</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>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43	153,23	48(сб)
	Рыба запеченная в омлете	115	24,15	17,99	8,71	304,52	337(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	180/90/90	1,93	9,38	22,27	223,16	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>39,48</b>	<b>36,49</b>	<b>107,57</b>	<b>996,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>70,81</b>	<b>51,84</b>	<b>199,06</b>	<b>1647,32</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>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	250	1,88	11,40	15,33	171,2	42(сб)
	Птица в соусе с томатом	100	17,06	6,26	4,28	149,64	405(691)
	Рис отварной с овощами	180	2,99	4,00	28,04	160,78	58(178)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
	Конфеты шоколадные(завтр)	35	1,40	9,20	20,72	171,85	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>28,54</b>	<b>31,58</b>	<b>115,75</b>	<b>883,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>52,63</b>	<b>53,77</b>	<b>216,28</b>	<b>1595,8</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)***	180/72/80	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>ОБЕД</b>	Борщ с фасолью	250	7,90	9,67	26,45	217,85	90(1254)
	Тефтели 2-й вариант	100/55/45	6,51	21,08	10,41	264,83	279(774)
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,24	14,76	36,99	323,89	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>30,40</b>	<b>46,65</b>	<b>139,01</b>	<b>1122,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>57,42</b>	<b>61,14</b>	<b>228,37</b>	<b>1772,6</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>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	4,05	22,17	144,85	45сб
	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	180	3,94	4,61	35,12	195,84	132(302)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92	389(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>846</b>	<b>30,36</b>	<b>20,47</b>	<b>92,93</b>	<b>764,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1406</b>	<b>53,00</b>	<b>47,79</b>	<b>176,02</b>	<b>1377,02</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>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5,15	15,77	115,35	82(774)
	Котлеты, биточки, шницели	100	13,82	29,38	10,26	384,73	307(1254)
	Гарнир сложный(каша пшеничная, капуста тушенная)*	180	4,39	5,27	22,75	146,05	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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>885</b>	<b>30,70</b>	<b>45,42</b>	<b>110,18</b>	<b>993,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>50,31</b>	<b>66,65</b>	<b>188,70</b>	<b>1653,59</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70(774)
	Котлеты рубленые из птицы( с сусом)	100/65/35	11,69	4,12	14,40	147,64	294(774)
	Гарнир сложный(макароны 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>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43	153,23	48(сб)
	Мясо тушеное	100	9,98	11,36	5,37	176,39	292(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,82	4,41	43,20	154,01	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92	389(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>805</b>	<b>27,40</b>	<b>24,67</b>	<b>92,36</b>	<b>733,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>51,42</b>	<b>36,15</b>	<b>200,74</b>	<b>1387,21</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 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)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	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>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	3,00	20,57	119,67	47сб
	Фрикадельки из кур	100	17,74	7,83	8,52	181,47	410(691)
	Капуста тушеная	180	4,73	3,51	22,99	123,44	235(сб)
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	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>885</b>	<b>30,97</b>	<b>15,48</b>	<b>117,24</b>	<b>740,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>66,65</b>	<b>38,51</b>	<b>232,93</b>	<b>1502,98</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 тушеная)	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
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)

	Печенье сахарное(завтрак)	37	2,74	3,48	27,53	150,59	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>587</b>	<b>22,31</b>	<b>31,82</b>	<b>109,61</b>	<b>791,68</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	250	2,52	4,77	23,05	144,38	114(1252)
	Рыба запеченная	110/55/55	20,00	13,13	6,23	218,84	254(774)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	180/72/80	4,32	4,93	30,51	180,54	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Кисель из сока натурального(обед)	200	0,40	0,08	33,00	136	359(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>32,19</b>	<b>23,63</b>	<b>124,95</b>	<b>837,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1402</b>	<b>54,50</b>	<b>55,45</b>	<b>234,56</b>	<b>1629,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14674</b>	<b>561,24</b>	<b>526,63</b>	<b>2086,84</b>	<b>15825,72</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1467,4</b>	<b>56,12</b>	<b>52,66</b>	<b>208,68</b>	<b>1582,57</b>	