

«Утверждаю»:

Начальник управления

образованием

администрации

муниципального образования

Кушчевский район

В.О.Богунова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню  
(завтрак+обед)**

**на осенне- зимний период  
для общеобразовательных учреждений  
Кушчевского района  
на 2023-2024 учебный год**

**для обучающихся 5-11 классов, включая  
обучающихся с ОВЗ и детей инвалидов без ОВЗ**

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+обед 5-11 кл  
я:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих помидоров	100	1	4	4	50	23(774)
	Гуляш(говядина)	100	15	15	2	159	260(774)
	Макаронные изделия отварные	180	5	7	39	221	(691) 291
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Ряженка	180	5	5	8	97	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>78</b>	<b>648</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты белокочанной	100	2	2	11	55	20(788)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	22	159	102(774)
	Птица отварная	100	16	18	1	223	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	200	4	8	28	150	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0	0	24	103	таб
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1064</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>147</b>	<b>990</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1679</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>225</b>	<b>1638</b>	

День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	100	1	2	2	29	17(691)
	Рыба припущенная(треска)	110	16	2	2	86	77(302)
	Картофельное пюре	180	4	6	32	194	312(774)
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)
	Вафли	35	1	11	22	190	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>96</b>	<b>667</b>	
ОБЕД	Овощи свежие(помидоры , огурцы)	100	1	0	3	17	71(774)
	Свекольник	250	3	7	21	152	131(691)
	Кулеш с мясом из смеси круп(свинина)(гречка овс,пшено)	200	21	14	37	340	203.8(788)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>964</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>147</b>	<b>916</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1624</b>	<b>59</b>	<b>45</b>	<b>243</b>	<b>1584</b>	
День 3							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0	6	7	130	115(691)
	Суфле из птицы	100	15	10	5	178	368(583)
	Каша вязкая молочная из крупы рисовой	200	5	11	38	249	174(774)
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Какао с молоком	180	4	4	15	102	382(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>89</b>	<b>779</b>	

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	2	6	38	71(280)
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	14	16	178	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14	19	34	333	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Сок персиковый	180	1	0	29	122	таб
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>974</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>118</b>	<b>972</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1609</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>207</b>	<b>1752</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (огурцы)	100	1	0	3	14	71(774)
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	16	5	10	183	294(Мог)
	Капуста тушеная	180	5	4	23	123	235(сб)
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб
	Груши	125	1	0	13	59	140(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>740</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>102</b>	<b>622</b>	
ОБЕД	Овощи свежие (помидоры)	100	1	0	4	20	71(774)
	Рассольник ленинградский	250	2	8	16	136	42(сб)
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе минтая с сыром)	200	20	17	24	324	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>839</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>117</b>	<b>829</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1579</b>	<b>57</b>	<b>37</b>	<b>219</b>	<b>1452</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	27	21	22	375	313(691)
	Молоко сгущеное с сахаром	28	2	2	16	92	250(таб)
	Масло сливочное порционное	12	0	9	0	72	149
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)
	Хлебо-булочные изделия	25	2	1	13	66	182
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>77</b>	<b>711</b>	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	100	2	2	11	55	20(788)
	Суп картофельный с макарон изд	250	2	8	21	152	47сб
	Рагу из птицы	200	18	24	23	365	376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Кисель( из кон плодово-ягодного)	200	0	0	29	110	503(691)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>859</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>133</b>	<b>924</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1429</b>	<b>62</b>	<b>69</b>	<b>210</b>	<b>1635</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7	10	47	275	106(сб)
	Омлет натуральный	200	17	23	3	274	210(774)
	Сыр порционный российский	37	9	11	0	135	таб
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Кофейный напиток с молоком	180	4	5	17	127	2869(сб)
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>647</b>	<b>39</b>	<b>49</b>	<b>81</b>	<b>881</b>
ОБЕД	Салат из свежих овощей (помидоры огурцы)	100	1	2	4	35	15(788)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	7	22	159	102(774)
	Гуляш(говядина)	100	15	15	2	159	260(774)
	Картофель отварной	180	4	5	36	200	310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
	Пряники	40	2	2	30	88	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>959</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>167</b>	<b>989</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1606</b>	<b>74</b>	<b>81</b>	<b>248</b>	<b>1870</b>	

**День 7**

<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих огурцов	100	1	2	2	29	17(691)
	Рыба, тушенная(треска)	110	13	3	7	104	299(583)
	Картофельное пюре	180	4	6	32	194	312(774)
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Чай с сахаром	180	0	0	14	48	376(774)
	Груши	125	1	0	13	59	140(178)

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>750</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>93</b>	<b>555</b>		
-------------------------	------------	-----------	-----------	-----------	------------	--	--

<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с помидорами	100	2	2	7	40	7/2
	Свекольник	250	3	7	21	152	131(691)
	Котлеты "Школьные"(говядина, филе птицы)	100	17	8	11	197	347(583)
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10	13	34	280	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Сок яблочный	180	1	0	0	83	таб

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>919</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>123</b>	<b>993</b>		
----------------------	------------	-----------	-----------	------------	------------	--	--

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1669</b>	<b>62</b>	<b>45</b>	<b>216</b>	<b>1549</b>		
-----------------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	--	--

**День 8**

<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи свежие(помидоры , огурцы)	100	1	0	3	17	71(774)
	Тефтели из говядины с рисом	100	9	14	11	184	106(453)
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	9	47	265	(сб) 221
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>615</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>109</b>	<b>693</b>		
-------------------------	------------	-----------	-----------	------------	------------	--	--

<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	100	1	4	4	50	23(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	8	21	152	47сб
	Капуста тушенная с мясом(говядина)	200	23	19	16	256	115
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Ряженка	180	5	5	8	97	таб
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб

ИТОГО ЗА ОБЕД	964	40	37	110	855
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1579	63	61	220	1549

**День 9**

<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1	2	6	38	7/1(280)
	Плов из отварной птицы(тушка)	210	14	19	34	333	375(583)
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>658</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови	100	1	10	9	116	9(сб)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	2	5	21	126	114(1252)
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	100	12	11	7	175	337(691)
	Картофель отварной	180	4	5	36	200	310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Кисель( из конц плодово-ягодного)	200	0	0	29	110	503(691)
Яблоки	125	1	1	12	59	таб	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1064</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>164</b>	<b>1027</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1734</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>264</b>	<b>1686</b>	

**День 10**

<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих овощей (помидоры огурцы)	100	1	2	4	35	15(788)
	Жаркое по-домашнему (свинина)	210	17	11	34	291	294(1254)
	Хлеб пшеничный	30	2	0	15	71	таб
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	таб
	Сок персиковый	180	0	0	30	122	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>92</b>	<b>569</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	1	0	3	14	71(774)
	Борщ с капустой и картофелем	250	3	14	16	178	82(774)
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15	7	9	166	410(691)
	Икра овощная	180	3	7	17	130	ТТК 55
	Хлеб пшеничный(обед)	67	5	1	33	157	таб
	Хлеб ржаной(обед)	42	3	1	17	84	таб
	Компот из сухофруктов	180	0	0	23	107	283(сб)
Груши	125	1	0	13	59	140(178)	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1044</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>130</b>	<b>895</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1589</b>	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>222</b>	<b>1464</b>	



<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>16097</b>	<b>596</b>	<b>569</b>	<b>2304</b>	<b>16177</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1610</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>230</b>	<b>1618</b>	

С 1 ноября изменения в меню следующие строки:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с зеленым горошком	100	2	3	7	58	12
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>81</b>	<b>656</b>	
ОБЕД	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1064</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>147</b>	<b>990</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1679</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>228</b>	<b>1646</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	2	3	32	21(774)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>96</b>	<b>670</b>	
ОБЕД	Овощи соленые(помидоры , огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>964</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>145</b>	<b>912</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1624</b>	<b>59</b>	<b>45</b>	<b>242</b>	<b>1583</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>635</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>89</b>	<b>779</b>	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	2,00	2,00	9,00	40	4/1(280)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>974</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>121</b>	<b>974</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1609</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>210</b>	<b>1754</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Овощи соленые (огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
	*	*	*	*	*	*	*
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>740</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>101</b>	<b>621</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	1	10	53	53(774)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>839</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>123</b>	<b>862</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1579</b>	<b>58</b>	<b>38</b>	<b>224</b>	<b>1484</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>77</b>	<b>711</b>	

ОБЕД	*	*	*	*	*	*
ИТОГО ЗА ОБЕД	859	30	35	133	924	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429	62	69	210	1635	

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>647</b>	<b>39</b>	<b>49</b>	<b>81</b>	<b>881</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты	100	2	1	4	34	47(774)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>959</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>168</b>	<b>988</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1606</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>249</b>	<b>1869</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	2	3	32	21(774)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>750</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>92</b>	<b>558</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2	8	9	99	9(302)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>919</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>126</b>	<b>1053</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1669</b>	<b>63</b>	<b>52</b>	<b>218</b>	<b>1611</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи соленые(помидоры , огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>108</b>	<b>689</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1	2	11	59	23(сб)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>964</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>118</b>	<b>864</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1579</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>226</b>	<b>1554</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	2	2	9	40	4/1(280)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>103</b>	<b>660</b>	
<b>ОБЕД</b>	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1064</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>164</b>	<b>1027</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1734</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>267</b>	<b>1687</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты	100	2	1	4	34	47(774)
	*	*	*	*	*	*	*
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>545</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>93</b>	<b>568</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые (огурцы)	100	1	0	2	13	70(774)
	*	*	*	*	*	*	*
	Яблоки	125	1	1	12	59	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1044</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>128</b>	<b>894</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1589</b>	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>221</b>	<b>1462</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16097</b>	<b>600</b>	<b>572</b>	<b>2324</b>	<b>16252</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1610</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>232</b>	<b>1625</b>	