

«Утверждено»
Начальник управления образованием
администрации муниципального образования
Кушевский район
В.С. Бобунова



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

УТВЕРЖДАЮ

Михаил Иванович
 (должность)
В.В. Руднев
 (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		
День 1							
ЗАВТРАК	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)
	Флоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	20,72	21,25	96,44	677,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	4,05	22,17	144,85	45сб
	Котлеты, биточки, шницелли	100	13,82	29,38	10,26	384,73	307(1254)
	Гарнир сложный(макароны отварные , крап 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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	34,75	45,18	121,43	1060,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	55,47	66,43	217,87	1738,47	
День 2							

ЗАВТРАК	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)
	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		671	24,58	16,52	97,66	657,66	
ОБЕД	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)
	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	24,35	32,38	94,65	863,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1576	49,03	48,90	192,31	1521,34	
День 3							
ЗАВТРАК	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)
	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	31,33	15,35	91,49	650,76	
ОБЕД	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)
	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	39,48	36,49	107,57	996,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	70,81	51,84	199,06	1647,32	
День 4							
ЗАВТРАК	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)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	24,09	22,19	100,53	712,58	
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	28,54	31,58	115,75	883,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	52,63	53,77	216,28	1595,8	
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из пчени 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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	27,02	14,49	89,36	650,38	
ОБЕД	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	30,40	46,65	139,01	1122,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	57,42	61,14	228,37	1772,6	
День 6							
ЗАВТРАК	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 шинцелом)		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)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,64	27,32	83,09	612,26	
ОБЕД		250	5,07	4,05	22,17	144,85	45с6
Суп картофельный с бобовыми		100	10,19	6,17	3,28	109,75	76(774)
Сельдь с луком и растительным маслом		41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
Яйцо вареное		180	3,94	4,61	35,12	195,84	132(302)
Картофель тушеный		45	2,97	0,36	22,14	105,75	108та6
Хлеб пшеничный(обед)		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(та6)
Хлеб ржаной(обед)		200	1,00	0,20	0,20	92	389(774)
Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)		846	30,36	20,47	92,93	764,76	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1406	53,00	47,79	176,02	1377,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7							
ЗАВТРАК		100	2,88	4,65	10,58	92,7	55(691)
Салат из свежеты с сыром		100	6,86	5,14	4,13	94,4	172(с6)
Рыба, тушенная в томате с овощами		180	3,89	10,55	31,95	236,11	249(691)
Картофельное пюре		40	3,04	0,32	19,68	94	та6
Хлеб пшеничный(завтр)		30	2,04	0,39	12,00	60,3	та6
Хлеб ржаной(завтр)		180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)		630	19,61	21,23	78,52	660,31	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	2,28	5,15	15,77	115,35	82(774)
ОБЕД		100	13,82	29,38	10,26	384,73	307(1254)
Борщ с капустой и картофелем							
Котлеты, биточки, шинцелы							
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	108та6
Хлеб ржаной(обед)		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(та6)
Снежок		180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(та6)
Плоды или ягоды свежие(яблоки)		100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	30,70	45,42	110,18	993,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	50,31	66,65	188,70	1653,59	
День 8							
ЗАВТРАК		100	0,80	0,10	1,70	10	70(774)
Овощи натуральные соленные (огурцы)							
Котлеты рубленые из птицы(с соусом)		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

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	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 (283сб)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	24,02	11,48	108,38	653,63
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43	153,23 (48сб)
	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	27,40	24,67	92,36	733,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	51,42	36,15	200,74	1387,21
День 9						
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	10,12	5,47	24,07	180,31 ТК
	Купеш 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)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	35,68	23,03	115,69	762,75
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	3,00	20,57	119,67 (47сб)
ОБЕД	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)
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	30,97	15,48	117,24	740,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	66,65	38,51	232,93	1502,98
День 10						
ЗАВТРАК	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(Лалш)
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	587	22,31	31,82	109,61	791,68	
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 сложенный (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)
	815	32,19	23,63	124,95	837,71	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1402	54,50	55,45	234,56	1629,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14674	561,24	526,63	2086,84	15825,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1467,4	56,12	52,66	208,68	1582,57	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587490

Владелец Анченко Елена Викторовна

Действителен с 06.10.2022 по 06.10.2023