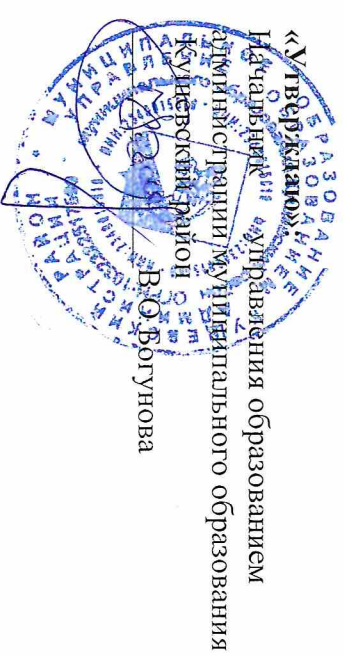




**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак)**  
**на зимний период**  
**для общеобразовательных учреждений**  
**Кушевского района**  
**2022 – 2023 учебный год**  
**(учащиеся 5-11 класса)**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учреждения  
(подпись)

(должность)

С.В. Кулчева (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 |                         |             |
| 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)    |
|                  | Плоды 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                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                                                        |           |                  |       |          |                         |             |
| 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(66)     |
|                  | Плоды или ягоды свежие(яблоки)                                                         | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                      | 338(774)    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 671                                                                                    | 24,68     | 16,52            | 97,66 | 657,66   |                         |             |

| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:          |                                                                                        | 671        | 24,68 | 16,52 | 97,66  | 657,66 |           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|-----------|
| <b>День 3</b>           |                                                                                        |            |       |       |        |        |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                                                                                        | 100        | 1,69  | 3,10  | 3,11   | 49,72  | 7(с6)     |
|                         | Салат из квашеной капусты с луком                                                      | 200        | 24,00 | 11,14 | 34,32  | 341,6  | 291(774)  |
|                         | Плов из птицы                                                                          | 40         | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94     | таб       |
|                         | Хлеб пшеничный(завтр)                                                                  | 30         | 2,04  | 0,39  | 12,00  | 60,3   | таб       |
|                         | Хлеб ржаной(завтр)                                                                     | 180        | 0,16  | 0,00  | 12,58  | 58,14  | 376(774)  |
|                         | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак                        | 100        | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47     | 338(774)  |
|                         | Плоды или ягоды свежие(яблоки)                                                         | 650        | 31,33 | 15,35 | 91,49  | 650,76 |           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                                                        | 650        | 31,33 | 15,35 | 91,49  | 650,76 |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                                                        |            |       |       |        |        |           |
| <b>День 4</b>           |                                                                                        |            |       |       |        |        |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                                                                                        | 100        | 1,65  | 4,12  | 7,29   | 72,9   | 53        |
|                         | Салат из свежкты с зеленым горошком                                                    | 200        | 12,10 | 12,46 | 32,32  | 296,18 | 294(1254) |
|                         | Жаркое по-домашнему                                                                    | 40         | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94     | таб       |
|                         | Хлеб пшеничный(завтр)                                                                  | 30         | 2,04  | 0,39  | 12,00  | 60,3   | 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)                                                         | 650        | 24,09 | 22,19 | 100,53 | 712,58 |           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                                                        | 650        | 24,09 | 22,19 | 100,53 | 712,58 |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                                                        |            |       |       |        |        |           |
| <b>День 5</b>           |                                                                                        |            |       |       |        |        |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                                                                                        | 100        | 10,43 | 4,58  | 12,74  | 139,04 | 294(788)  |
|                         | Запеканка из печени с рисом                                                            | 180/72/108 | 4,32  | 4,93  | 30,51  | 180,54 | ТТК       |
|                         | Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***                                      | 40         | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 94     | таб       |
|                         | Хлеб пшеничный(завтр)                                                                  | 180        | 0,90  | 0,18  | 0,18   | 82,8   | 389(774)  |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)                                             | 70         | 8,33  | 4,48  | 26,25  | 154    | 140       |
|                         | Ватрушка с творогом (гот)                                                              | 570        | 27,02 | 14,49 | 89,36  | 650,38 |           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                                                        | 570        | 27,02 | 14,49 | 89,36  | 650,38 |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                                                        |            |       |       |        |        |           |
| <b>День 6</b>           |                                                                                        |            |       |       |        |        |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                                                                                        | 180        | 4,97  | 9,50  | 37,78  | 260,86 | 174(774)  |
|                         | Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром) | 100/70/30  | 13,78 | 14,00 | 21,04  | 200    | 5(774)    |
|                         | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем)         | 180        | 3,49  | 3,42  | 14,47  | 104,4  | 382(774)  |
|                         | Какао с молоком                                                                        | 100        | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47     | 338(774)  |
|                         | Плоды или ягоды свежие(яблоки)                                                         |            |       |       |        |        |           |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|     |       |       |       |        |
|-----|-------|-------|-------|--------|
| 560 | 22,64 | 27,32 | 83,09 | 612,26 |
| 560 | 22,64 | 27,32 | 83,09 | 612,26 |

**День 7****ЗАВТРАК**

|                                  |     |      |       |       |        |          |
|----------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|----------|
| Салат из свежеты с сыром         | 100 | 2,88 | 4,65  | 10,58 | 92,7   | 55(691)  |
| Рыба, тушеная 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)

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|     |       |       |       |        |          |
|-----|-------|-------|-------|--------|----------|
| 180 | 0,90  | 0,18  | 0,18  | 82,8   | 389(774) |
| 630 | 19,61 | 21,23 | 78,52 | 660,31 |          |
| 630 | 19,61 | 21,23 | 78,52 | 660,31 |          |

**День 8****ЗАВТРАК**

|                                                    |            |       |      |       |        |          |
|----------------------------------------------------|------------|-------|------|-------|--------|----------|
| Овощи натуральные соленные (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(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)  |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|     |       |       |        |        |
|-----|-------|-------|--------|--------|
| 630 | 24,02 | 11,48 | 108,38 | 653,63 |
| 630 | 24,02 | 11,48 | 108,38 | 653,63 |

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****День 9****ЗАВТРАК**

|                                                                 |     |       |       |       |        |          |
|-----------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------|
| 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      |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|     |       |       |        |        |
|-----|-------|-------|--------|--------|
| 600 | 35,68 | 23,03 | 115,69 | 762,75 |
| 600 | 35,68 | 23,03 | 115,69 | 762,75 |

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****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       |

Зимнее меню завтрак 5-1 кл Кушчевский район

|                             |       |        |        |        |         |          |
|-----------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|----------|
| 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  |          |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              | 587   | 22,31  | 31,82  | 109,61 | 791,68  |          |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:        | 6123  | 252,10 | 204,68 | 970,77 | 6829,76 |          |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 612,3 | 25,21  | 20,47  | 97,08  | 682,98  |          |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587490

Владелец Анченко Елена Викторовна

Действителен с 06.10.2022 по 06.10.2023