

«Утверждаю»:

И.о. начальника управления образованием  
администрации муниципального образования  
Кущевский район

О.В. Петрова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак+обед)  
на зимне-весенний период  
для общеобразовательных учреждений  
Кущевского района  
для учащихся 7-11 лет (1-4 классов)**

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,28	7,30	35,07	206,25	106(сб)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	Печенье сахарное	14	1,05	1,37	10,42	58,38	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>564</b>	<b>13,67</b>	<b>18,83</b>	<b>89,05</b>	<b>591,83</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
	Птица отварная	100	16,12	18,41	0,66	223,33	341(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,21	5,85	20,70	135,72	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>770</b>	<b>30,25</b>	<b>31,58</b>	<b>104,36</b>	<b>793,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1334</b>	<b>43,92</b>	<b>50,41</b>	<b>193,41</b>	<b>1385,06</b>
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	37,81	12(788)
	Рыба, тушеная(горбуша)	100	11,14	6,81	7,53	134,61	299(583)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Компот из яблок с лимонном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>534</b>	<b>18,99</b>	<b>14,93</b>	<b>74,40</b>	<b>498,31</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>920</b>	<b>26,70</b>	<b>19,43</b>	<b>123,27</b>	<b>797,53</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1454</b>	<b>45,69</b>	<b>34,36</b>	<b>197,67</b>	<b>1295,84</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,85	6,84	42	23(с6)
	Плов из отварной птицы(тушка)	220	14,89	19,84	35,20	349,34	375(583)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92	134(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>524</b>	<b>22,97</b>	<b>26,64</b>	<b>79,32</b>	<b>610,18</b>	<b>7,8 70(774)</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	121,56	47(с6)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	6,12	16,66	328,57	376(583)
	Рагу из птицы	180	16,42	21,83	20,74	105,75	таб
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	70,35	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	168	535(таб)
	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	802,03	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>30,04</b>	<b>33,82</b>	<b>98,56</b>	<b>1412,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1244</b>	<b>53,01</b>	<b>60,46</b>	<b>177,88</b>		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14,17	4,88	8,68	165,02	294(Мог)
	Соус томатный с овощами	15	0,23	0,61	1,47	11,92	349
	Каша пшеничная вязкая	150	6,27	6,11	27,68	173,87	223(583)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	48,11	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>607</b>	<b>23,03</b>	<b>12,38</b>	<b>69,65</b>	<b>521,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	4,08	24	229(с6)
	Рассольник ленинградский	200	1,60	6,50	12,42	109,08	42(с6)
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	180	20,66	19,15	22,91	378	275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	76,32	таб
	Пялиники	35	2,07	1,64	26,25	77	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>31,99</b>	<b>28,22</b>	<b>119,80</b>	<b>840,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1342</b>	<b>55,02</b>	<b>40,60</b>	<b>189,45</b>	<b>1361,62</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из кашеной капусты	60	1,16	3,07	2,89	40,86	47(774)
	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	19,56	12,62	38,78	332,66	294(1254)
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	13,68	50,26	377(774)
	Печенье сахарное	14	1,05	1,37	10,42	58,38	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>538</b>	<b>25,08</b>	<b>17,53</b>	<b>85,39</b>	<b>578,08</b>	

<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,04	11,32	12,90	142,28	82(774)	
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01	410(691)	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326	
	Икра овощная	150	2,13	6,18	13,80	108,42	ТТК 55	
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб	
Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>795</b>	<b>26,59</b>	<b>27,53</b>	<b>102,50</b>	<b>745,45</b>	<b>1323,53</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1333</b>	<b>51,67</b>	<b>45,06</b>	<b>187,89</b>				
<b>День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5,67	9,51	39,56	248,12	1243(1558)	
	Яйцо вареное	55	5,50	6,32	0,00	75,35	209(774)	
	Сыр порционный российский	18	4,18	5,31	0,00	65,52	таб	
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб	
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб	
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00	157	б/н	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>517</b>	<b>25,26</b>	<b>29,52</b>	<b>101,24</b>	<b>746,61</b>	<b>28,86</b>	<b>8(сб)</b>
	<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,69	1,34	3,56	28,86	8(сб)
		Сул картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
Гуляш(говядина)		90	13,11	13,07	2,09	142,76	260(774)	
Макаронные изделия отварные		150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291	
Хлеб пшеничный(обед)		45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб	
Хлеб ржаной (обед)		35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб	
Компот из сухофруктов		180	0,40	0,02	23,20	107,1	283(сб)	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>27,84</b>	<b>26,53</b>	<b>115,61</b>	<b>766,64</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1277</b>	<b>53,10</b>	<b>56,05</b>	<b>216,85</b>	<b>1513,25</b>			
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежлы с солеными огурцами	60	0,80	1,11	5,82	32,83	55(774)	
	Рыба припущенная(горбуша)	90	11,83	6,37	2,66	119,32	77(302)	
	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,80	3,12	2,58	42,17	602(сб)	
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)	
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб	
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб	
Кисель( из концентрата плодово-ягодного)	200	0,02	0,00	20,00	110,12	503(691)		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>569</b>	<b>19,89</b>	<b>17,73</b>	<b>77,34</b>	<b>573,61</b>			

<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	37,81	12(788)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Кулеш с мясом из крупы	200	17,32	14,70	23,46	274,24	203
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	18,00	102,6	таб
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>26,90</b>	<b>22,66</b>	<b>109,15</b>	<b>782,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1439</b>	<b>46,79</b>	<b>40,39</b>	<b>186,49</b>	<b>1356,44</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75	177,85	368(583)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,93	8,06	27,11	187,2	(сб) 219
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92	134(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>549</b>	<b>27,24</b>	<b>24,45</b>	<b>70,93</b>	<b>604,77</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	6,12	16,66	121,56	47сб
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	14,50	13,82	32,32	276,02	294(1254)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	76,32	таб
Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>23,36</b>	<b>22,62</b>	<b>112,20</b>	<b>739,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1419</b>	<b>50,60</b>	<b>47,07</b>	<b>183,13</b>	<b>1344,43</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	4,08	24	229(сб)
	Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(6)1252
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	6,05	32,88	184,5	(691) 291
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	таб
	Хлеб ржаной	22	1,50	0,29	8,80	44,22	таб
	Компот из яблок с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>524</b>	<b>27,32</b>	<b>14,07</b>	<b>74,81</b>	<b>514,12</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,04	11,32	12,90	142,28	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	220	14,89	19,84	35,20	349,34	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	таб
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00	70,35	таб
	Сок персиковый	180	0,54	0,00	27,54	111,6	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>23,75</b>	<b>32,03</b>	<b>112,80</b>	<b>787,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1264</b>	<b>51,07</b>	<b>46,10</b>	<b>187,61</b>	<b>1301,24</b>	

<b>День 10</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82		280,3	313(691)	
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,13	2,55	16,65		98,4	250(таб)	
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00		157	б/н	
	Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82		51,7	таб	
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	13,68		50,26	377(774)	
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50		70,5	таб	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>582</b>	<b>28,08</b>	<b>23,73</b>	<b>91,47</b>		<b>708,16</b>		
	Салат из свежеты с солеными огурцами	60	0,80	1,11	5,82		32,83	55(774)	
	Суп крестьянский с крупной рисовой	200	1,76	3,74	16,76		100,52	114(1252)	
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21		218,69	254(788)	
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	30,07		166,5	310(774)	
	Хлеб пшеничный(обед)	45	3,42	0,36	22,14		105,75	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	35	2,38	0,45	14,00		70,35	таб	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20		107,1	283(сб)	
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50		70,5	таб	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>26,06</b>	<b>23,01</b>	<b>126,70</b>		<b>872,24</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1512</b>	<b>54,14</b>	<b>46,74</b>	<b>218,17</b>		<b>1580,4</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13618</b>	<b>505,01</b>	<b>467,24</b>	<b>1938,55</b>		<b>13874,02</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1361,8</b>	<b>50,50</b>	<b>46,72</b>	<b>193,85</b>		<b>1387,4</b>		