

«Утверждаю»:

Начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Кушевский район
В.О.Богунова



**Основное (организованное) 10- дневное меню
(завтрак и обед)
для обучающихся 7-11 лет
общеобразовательных учреждений
Кушевского района**

2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	4,85	6,83	34,36	197,25	214(583)
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149
	Хлеб пшеничный(20 20	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Чай с сахаром*	180	0,00	0,00	9,02	34,25	457(583)
	Хлебобулочные изделия(пирожок)	50	6,35	3,65	16,60	125	б/н
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	7,8	148(583)
	Суп гороховый	200	6,08	5,38	17,74	137,06	127(583)
	Рагу из мяса	240	19,20	21,60	24,00	369,91	323(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	0,18	86,4	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 2									
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты	60	1,26	1,64	7,15	39,76	1(583)		
	Рыба, тушенная(минтай)	90	7,20	6,30	7,36	136,59	299(583)		
	Пюре картофельное(завтрак)	180	3,76	7,33	10,44	126	377(583)		
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб		
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)		
	Чай с лимоном*	180	0,07	0,00	9,23	36,7	459(583)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	16,23	15,86	58,48	458,1			
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	29,58	14(583)		
	Свекольник	200	2,36	3,52	17,68	104	98(583)		
	Мясо тушеное	90	10,80	5,84	5,15	121,41	321(583)		
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,50	7,83	32,32	203,21	258(583)		
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Компот из сухофруктов*	180	0,31	0,02	16,20	78,75	495(583)		
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД		862	24,86	19,66	120,92	767,47			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	41,09	35,52	179,40	1225,57			

День 3							
ЗАВТРАК	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	12	148(583)
	Жаркое по-домашнему (свинина)	180	6,75	13,88	30,10	288,54	328(583)
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Чай фруктовый*	180	0,14	0,14	16,15	64,82	1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	11,89	15,01	82,63	531,41	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,60	1,20	6,84	37,5	26(583)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,60	5,32	15,94	112,22	118(583)
	Плов из птицы(филе птицы)	240	27,17	23,52	43,37	461,21	291(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Кисломолочный продукт(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108	470(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		782	41,19	35,83	112,85	902,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	53,08	50,84	195,48	1433,86	

День 4									
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,12	4,08	40,2	149(583)		
	Рагу из птицы(тушка)	180	9,00	21,56	22,21	311,51	376(583)		
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб		
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)		
	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	16,56	121,23	465(583)		
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	19,37	27,31	76,95	638,99			
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	7,8	148(583)		
	фрикадельками*	200	7,00	7,60	9,92	121,6	123(583)		
	Котлеты "Школьные"	90	10,80	9,90	11,70	157,5	347(583)		
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,00	3,00	20,96	113,44	380(583)		
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	0,18	86,4	501(583)		
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД		862	28,60	21,93	92,36	717,26			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1437	47,97	49,24	169,31	1356,25			

День 5									
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,60	5,34	4,62	71,4	150 (583)		
	Омлет натуральный	180	12,60	19,64	3,17	229,05	268(583)		
	Сыр полутвердый (порция) (завтрак)	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)		
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб		
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)		
	Чай с лимоном*	180	0,07	0,00	9,23	36,7	459(583)		
	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	104,25	528(538)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	22,08	31,92	59,92	605,95			
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	2,80	3,29	6,41	61,11	25(583)		
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,36	4,00	13,50	115,7	95(583)		
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	240	14,40	14,40	28,80	319,2	313(583)		
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Компот из сухофруктов*	180	0,31	0,02	16,20	78,75	495(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД		762	25,89	22,50	103,21	758,28			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	47,97	54,42	163,13	1364,23			

День 6									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	4,50	6,00	30,21	183,75	237(583)		
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149		
	Сыр полутвердый (порция) (завтрак)	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)		
	Яйцо вареное	40	4,00	4,60	0,00	54,8	267(583)		
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб		
	Какао с молоком	180	4,70	4,93	16,87	127,3	462(583)		
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		518	18,57	27,28	69,31	577,1			
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	29,58	14(583)		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,00	4,50	18,76	126,66	113(583)		
	Гуляш из отварного мяса обед	90	8,10	8,13	4,51	159,73	327(583)		
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,50	7,83	32,32	203,21	258(583)		
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Компот из сухофруктов*	180	0,31	0,02	16,20	78,75	495(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД		762	23,40	22,53	111,56	781,45			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	41,97	49,81	180,87	1358,55			

День 7									
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	1,64	7,15	39,76	1(583)		
	Рыба, тушенная(минтай)	90	7,20	6,30	7,36	136,59	299(583)		
	Пюре картофельное(завтрак)	180	3,76	7,33	10,44	126	377(583)		
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб		
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)		
	Чай фруктовый*	180	0,14	0,14	16,15	64,82	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	16,30	16,00	65,40	486,22			
ОБЕД	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	7,8	148(583)		
	Свекольник	200	2,36	3,52	17,68	104	98(583)		
	Кулеш с мясом из крупы	240	16,80	17,66	28,15	329,09	203(788)		
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Кисломолочный продукт(Ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	108	470(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД		882	31,86	27,43	103,83	779,41			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	48,16	43,43	169,23	1265,63			

День 8							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60	1,80	0,12	4,08	40,2	149(583)
	Плов из отварной птицы(тушка)	180	9,00	17,39	30,08	285,35	375(583)
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
	Чай с сахаром*	180	0,00	0,00	9,02	34,25	457(583)
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		575	15,14	18,50	77,28	525,85	
ОБЕД	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,60	5,34	4,62	71,4	150 (583)
	Суп лапша домашняя	200	3,94	8,24	12,56	136,24	56
	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	100	11,00	5,42	9,64	183,36	374(583)
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	150	3,00	3,00	20,96	113,44	380(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	0,18	86,4	501(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		772	25,46	22,97	86,26	774,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1347	40,60	41,47	163,54	1300,21	

День 9							
ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	29,58	14(583)
	Тефтели с рисом - "ёжики"	90	9,00	10,22	13,78	187,38	350(583)
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	6,05	32,88	184,5	256(583)
	Кофейный напиток с молоком	180	4,23	4,64	16,56	121,23	465(583)
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	таб
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,00	60,3	574(583)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	21,42	22,76	88,99	641,74	
ОБЕД	Овощи квашеные (капуста)	60	1,08	0,06	4,80	13,8	149(583)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,60	5,32	15,94	112,22	118(583)
	Оладьи из печени по-купецски	90	8,10	9,00	13,25	188,72	357(583)
	Каша гречневая рассыпчая	150	3,76	4,44	20,76	129,12	202(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)
	Компот из сухофруктов*	180	0,31	0,02	16,20	78,75	495(583)
Пряники		35	2,07	1,64	26,25	77	581(583)
ИТОГО ЗА ОБЕД		797	22,94	21,27	135,50	783,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1332	44,36	44,03	224,49	1424,87	

День 10									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	16,50	16,28	16,92	287,07	279(583)		
	Соус сметанный сладкий	30	1,14	2,81	5,00	51,04	тгк 178		
	Сыр полутвердый (порция) (завтрак)	13	2,99	3,90	0,00	45,5	75(583)		
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	60	149		
	Хлеб пшеничный(20 20	20	1,52	0,16	9,84	47	таб		
	Чай фруктовый*	180	0,14	0,14	16,15	64,82	1		
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	82(583)		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	2,80	3,29	6,41	61,11	25(583)		
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,36	4,00	13,50	115,7	95(583)		
	Котлеты рыбные любительские	90	9,00	6,30	7,43	143,17	308(583)		
	Картофель отварной с маслом	150	3,06	6,05	30,09	180	152(583)		
	Хлеб пшеничный(обед)	55	4,18	0,44	27,50	129,25	573(583)		
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	574(583)		
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	0,18	86,4	501(583)		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1265	46,91	51,55	153,75	1372,33			