



«Утверждено»:  
Администрация управления образованием  
Администрации муниципального образования  
Кузнецкого района

В. О. Богунова

**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак)  
на осенний период  
для общеобразовательных учреждений  
Кушевского района  
2022 – 2023 учебный год  
(учащиеся 1-4 класса)**



Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Залепанка из печени с рисом	90	10,35	4,12	11,47	125,14	294
	Гарнир сложенный(макаронны отварные, икра кабачковая)	150/100/50	4,07	5,73	28,04	201,42	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84	300сб
	Печенье сахарное	20	1,48	1,88	14,88	81,4	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>511</b>	<b>19,58</b>	<b>12,26</b>	<b>89,38</b>	<b>574,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>511</b>	<b>19,58</b>	<b>12,26</b>	<b>89,38</b>	<b>574,15</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106(691)
	Котлеты рыбные любительские(с соусом)	90/54/36	5,59	4,76	6,53	95,89	346(691)
	Картофельное пюре	150	3,23	6,61	15,45	138	249(691)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>531</b>	<b>13,57</b>	<b>11,92</b>	<b>72,25</b>	<b>473,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>531</b>	<b>13,57</b>	<b>11,92</b>	<b>72,25</b>	<b>473,04</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Котлеты рубленые из птицы( с соусом)	90/54/36	7,20	9,84	8,07	195,01	294(774)
	Гарнир сложенный (картоф, пюре, капуста тушенная)***	150/75/75	3,42	5,55	22,11	144,06	553(сб2)
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Снежок(завтрак)	180	4,86	4,50	19,44	137,7	535(таб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>531</b>	<b>19,64</b>	<b>20,48</b>	<b>73,91</b>	<b>596,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>531</b>	<b>19,64</b>	<b>20,48</b>	<b>73,91</b>	<b>596,52</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>531</b>	<b>19,64</b>	<b>20,48</b>	<b>73,91</b>	<b>596,52</b>	

<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники из творога (с соусом или йогуртом)	90/60/30	9,17	10,07	9,81	189,43(219(774))	
	Кулеш с мясом из смеси круп	150	9,99	10,30	17,59	210,24(203(788))	
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1 таб	
	Кисель из сока натурального	180	0,36	0,07	25,90	110,95(359(774))	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47(140(178))	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>546</b>	<b>21,90</b>	<b>21,05</b>	<b>75,89</b>	<b>618,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>546</b>	<b>21,90</b>	<b>21,05</b>	<b>75,89</b>	<b>618,72</b>	
<b>День 5</b>						<b>618,72</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш из мяса отварного	90	9,72	14,40	4,51	180(299(6)1252)	
	Рис отварной с овощами	150	2,49	3,33	23,37	133,98(58(178))	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,48	4,93	16,99	136,53(286(66))	
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1 таб	
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>9,78</b>	<b>44,65(140(178))</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>571</b>	<b>20,75</b>	<b>23,48</b>	<b>77,44</b>	<b>606,51</b>	
<b>День 6</b>						<b>606,51</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,12	7,42	36,42	235,07(174)	
	Бутерброд сыром	60/30/10	6,96	9,95	17,81	191,04(3(774))	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84(300с6)	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47(140(178))	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>11,48</b>	<b>17,77</b>	<b>76,23</b>	<b>527,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>510</b>	<b>11,48</b>	<b>17,77</b>	<b>76,23</b>	<b>527,95</b>	
<b>День 7</b>						<b>527,95</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4(106(691))	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,17	4,63	3,72	84,96(172(с6))	
	Картофельное пюре	150	3,23	6,61	15,45	138(249(691))	
	Бутерброд с маслом	30/22/8	1,77	5,62	11,20	102,45(1(774))	
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1 таб	
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4(283(с6))	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>561</b>	<b>15,92</b>	<b>17,41</b>	<b>80,64</b>	<b>564,56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>561</b>	<b>15,92</b>	<b>17,41</b>	<b>80,64</b>	<b>564,56</b>	
<b>День 8</b>						<b>564,56</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	2,44	2,21	34,38(18с6)	
	Плов из птицы	180	19,67	10,51	30,85	311,72(291(774))	
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1 таб	

	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб	
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	80 293(сб)	
	Сливы	100	0,00	0,00	9,12	46,55 140	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>591</b>	<b>24,94</b>	<b>13,68</b>	<b>65,17</b>	<b>584</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>591</b>	<b>24,94</b>	<b>13,68</b>	<b>65,17</b>	<b>584</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4 106(691)	
	Жаркое по-домашнему	185	11,23	10,51	29,95	265,16 294(1254)	
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1 таб	
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб	
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	25,74	162 таб	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47 140(178)	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>576</b>	<b>23,17</b>	<b>15,94</b>	<b>90,56</b>	<b>599,91</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>576</b>	<b>23,17</b>	<b>15,94</b>	<b>90,56</b>	<b>599,91</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,00	3,60	4,20	78 сб	
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	90/63/27	9,68	17,19	19,76	297,9 5(774)	
	Какао с молоком сгущенным	180	3,51	3,87	26,80	158,76 383(774)	
	Омлет натуральный	90	9,30	10,49	1,19	138,4 132	
	Хлеб пшеничный(завтр)	26	1,98	0,21	12,79	61,1 таб	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47 140(178)	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>546</b>	<b>24,87</b>	<b>35,76</b>	<b>74,54</b>	<b>781,16</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>546</b>	<b>24,87</b>	<b>35,76</b>	<b>74,54</b>	<b>781,16</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>5474</b>	<b>195,82</b>	<b>189,75</b>	<b>776,01</b>	<b>5926,52</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>547,4</b>	<b>19,58</b>	<b>18,98</b>	<b>77,60</b>	<b>592,65</b>	