

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





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из пчени с рисом	100	11,50	4,58	12,74	139,04	294
	Гарнир сложный(макаронны отварные, икра кабачковая)	180/120/60	4,88	6,88	33,64	241,7	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
	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	22,94	14,05	105,14	671,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	570	22,94	14,05	105,14	671,28	
	День 2						
	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24
Котлеты рыбные любительские(с соусом)		100/60/40	6,21	5,29	7,26	106,54	346(691)
Картофельное пюре		180	3,87	7,94	18,54	165,6	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	630	16,67	13,96	86,48	563,84		
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Котлеты рубленые из птицы(с соусом)	100/60/40	8,00	10,93	8,97	216,68	294(774)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушенная)***	180/90/90	4,10	6,66	26,53	172,87	553(сб2)
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	180	4,86	4,50	19,44	137,7	535(таб)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	630	22,84	22,90	89,12	695,55		

День 4										
ЗАВТРАК										
Сырники из творога (с соусом или йогуртом)		100/65/35	10,19	11,19	10,90					
Кулеш с мясом из смеси круп		180	11,99	12,37	21,11			210,48	219(774)	
Хлеб пшеничный(завтр)		40	3,04	0,32	19,68			252,29	203(788)	
Кисель из сока натурального		180	0,36	0,07	25,90			94 таб		
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80			110,95	359(774)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	25,98	24,35	87,39			714,72	140(178)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
День 5		600	25,98	24,35	87,39			714,72		
ЗАВТРАК										
Гуляш из мяса отварного		100	10,80	16,00	5,01					
Рис отварной с овощами		180	2,99	4,00	28,04			200	299(6)1252	
Кофейный напиток с молоком		200	4,98	5,48	18,88			160,78	58(178)	
Хлеб пшеничный(завтр)		40	3,04	0,32	19,68			151,7	2869(с6)	
Хлеб ржаной(завтр)		30	2,04	0,39	12,00			94 таб		
Груши		100	0,38	0,29	9,78			60,3 таб		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	24,23	26,48	93,39			44,65	140(178)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
День 6		650	24,23	26,48	93,39			711,43		
ЗАВТРАК										
Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)		180	4,95	8,91	43,70			282,08	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)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	12,31	19,26	83,51			574,96		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
День 7		540	12,31	19,26	83,51			574,96		
ЗАВТРАК										
Овощи натуральные (помидоры)		100	1,10	0,00	3,80					
Рыба, тушеная в томате с овощами		100	6,86	5,14	4,13			24	106(691)	
Картофельное пюре		180	3,87	7,94	18,54			94,4	172(с6)	
Бутерброд с маслом		30/22/8	1,77	5,62	11,20			165,6	249(691)	
Хлеб пшеничный(завтр)		40	3,04	0,32	19,68			102,45	1(774)	
Хлеб ржаной(завтр)		30	2,04	0,39	12,00			94 таб		
Компот из сухофруктов		180	0,41	0,02	25,20			60,3 таб		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	19,09	19,43	94,55			654,15	283(с6)	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
День 8		660	19,09	19,43	94,55			654,15		
ЗАВТРАК										
Салат из свежих помидоров и огурцов		100	0,98	4,06	3,68			57,3	18с6	
Плов из птицы		200	21,86	11,68	34,28			346,36	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	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	80(293(сб))	
	Сливки	100	0,00	0,00	9,12	46,55 таб	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	28,92	16,65	78,96	684,51	
День 9		670	28,92	16,65	78,96	684,51	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24 таб	106(691)
	Жаркое по-домашнему	200	12,14	11,36	32,38	286,66 таб	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	
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	25,74	162 таб	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47 таб	140(178)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	25,92	16,97	103,40	673,96	
День 10		650	25,92	16,97	103,40	673,96	
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0,00	6,00	7,00	130 таб	сб
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	100/70/30	10,76	19,10	21,96	331 таб	5(774)
	Какао с молоком сухим	180	3,51	3,87	26,80	158,76 таб	383(774)
	Омлет натуральный	100	10,33	11,66	1,32	153,78 таб	132
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94 таб	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47 таб	140(178)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	28,04	41,35	86,56	914,54	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	620	28,04	41,35	86,56	914,54	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	6220	226,94	215,40	908,50	6858,94	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	622	22,69	21,54	90,85	685,89	