

«Утверждаю» ЗОВАНН
Начальник образовательного
администрации муниципального образования
Кушевский район
В.О. Бондинова



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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
Завтрак+Обед 5-11 кл



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Запеканка из печени 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	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,10	5,85	22,23	162,5	45сб
	Котлеты, биточки, шинцели (с соусом)	100/70/30	11,94	28,89	9,84	367,22	381(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушенная)***	180/90/90	4,10	6,66	26,53	172,87	553(сб2)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
Снежок(обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)	
ИТОГО ЗА ОБЕД	825	32,81	47,34	119,83	1051,39		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395	55,75	61,39	224,97	1722,67		
День 2							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106(691)
	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
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	16,67	13,96	86,48	563,84	
------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

ОБЕД	Свекольник	250	2,48	10,00	21,32	170	131(691)
	Каша гречневая рассыпчатая с печенью	230	18,63	12,51	33,81	317,1	249(1012)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	67,32	294
	Йогурт фас	125	6,25	2,35	22,35	140,62	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	880	33,68	25,80	131,76	890,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	50,35	39,76	218,24	1454,68		
День 3							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (опуры)	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
	Снежок(завтрак)	180	4,86	4,50	19,44	137,7	535(таб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	22,84	22,90	89,12	695,55		
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43	153,23	48(сб)
	Рыба запеченная в оmlете	110	23,10	17,20	8,33	291,28	337(691)
	Икра свекольная или морковная(свекольная)	180	4,63	2,90	29,57	159,35	233(сб)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	815	42,06	29,04	114,16	913,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445	64,90	51,94	203,28	1608,61		
День 4							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с соусом или йогуртом)	100(65/35)	10,19	11,19	10,90	210,48	219(774)
	Кулеш с мясом из смеси круп	180	11,99	12,37	21,11	252,29	203(788)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Кисель из сока натурального	180	0,36	0,07	25,90	110,95	359(774)
Дюлочки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	25,98	24,35	87,39	714,72		

ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106(691)	
	Рассольник ленинградский	250	1,80	11,02	15,23	167,15	42(с6)	
	Плов из птицы	200	21,86	11,68	34,28	346,36	291(774)	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20	54,84	300с6	
	Конфеты шоколадные(обед)	26	1,04	6,84	15,39	127,66	таб	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	871	32,07	30,48	120,53	915,81		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1471	58,05	54,83	207,92	1630,53		
	День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного	100	10,80	16,00	5,01	200	299(6)1252	
	Рис отварной с овощами	180	2,99	4,00	28,04	160,78	58(178)	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	5,48	18,88	151,7	2869(с6)	
	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	
	Груши	100	0,38	0,29	9,78	44,65	140(178)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	24,23	26,48	93,39	711,43		
	ОБЕД	Суп картофельный	250	2,65	8,73	24,20	184,38	97(774)
		Голубцы ленивые	100	5,74	7,68	9,38	130,51	178(с6)
		Картофель тушеный	180	3,94	4,61	35,12	195,84	132(302)
Хлеб пшеничный		50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)	
Хлеб ржаной		45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)	
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1,00	0,20	0,20	80	293(с6)	
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	20,00	22,56	118,33	833,53		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	44,23	49,04	211,72	1544,96		
День 6								
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		

ОБЕД	Супл картофельный с макаронными изделиями	250	4,45	8,30	31,02	215,93	47с6	
	Печень говяжья по-строгановски	110	11,41	10,54	8,98	206,44	102(178)	
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	180/90/90	1,93	9,38	22,27	223,16	ТТК	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(с6)	
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	140(178)	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	915	24,87	29,58	136,90	1001,73		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	37,18	48,84	220,41	1576,69		
	День 7							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106(691)	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	6,86	5,14	4,13	94,4	172(с6)	
	Картофельное пюре	180	3,87	7,94	18,54	165,6	249(691)	
	Бутерброд с маслом	30/22/8	1,77	5,62	11,20	102,45	1(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	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(с6)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	19,09	19,43	94,55	654,15		
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,40	8,77	19,38	164,8	82(774)
	Тефтели 2-й вариант	110/55/45	9,33	14,27	11,45	219,48	279(774)	
Гарнир сложный(макаронны отварные , икра свекольная)	180/125/55	8,57	12,01	34,72	281,7	ТТК		
Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)		
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)		
Снежок(обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)		
Конфеты шоколадные(обед))	26	1,04	6,84	15,39	127,66	таб		
ИТОГО ЗА ОБЕД	861	33,01	47,83	142,17	1142,44			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1521	52,10	67,26	236,72	1796,59			
День 8								
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(с6)	
Сливы	100	0,00	0,00	9,12	46,55	140		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	670	28,92	16,65	78,96	684,51			

ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50		14	106
	Супл картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43		153,23	48(с6)
	Мясо тушеное	100	12,56	22,94	5,38		280,59	292(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,82	4,41	43,20		154,01	244(619)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60		117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03		78,3	109(691)
Кефир	180	5,40	1,80	7,20		72	272	
ИТОГО ЗА ОБЕД	905	36,50	38,17	109,34		869,63		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1575	65,42	54,82	188,30		1554,14		
День 9								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80		24	106(691)
	Жаркое по-домашнему	200	12,14	11,36	32,38		286,66	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	140(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	25,92	16,97	103,40		673,96		
ОБЕД	Супл картофельный с бобовыми	250	5,10	5,85	22,23		162,5	45с6
	Котлеты рубленые из птицы(с соусом)	100/60/40	8,00	10,93	8,97		216,68	294(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,26	5,33	24,93		163,21	296
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03		78,3	109(691)
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60		117,5	108(691)
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20		113,4	283(с6)
Груши	100	0,38	0,29	9,78		44,65	140(178)	
ИТОГО ЗА ОБЕД	905	25,42	23,36	130,74		896,24		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1555	51,34	40,33	234,14		1570,2		
День 10								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0,00	6,00	7,00		130	с6
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем)	100/70/30	10,76	19,10	21,96		331	5(774)
	Какао с молоком стуженным	180	3,51	3,87	26,80		158,76	383(774)
	Омлет натуральный	100	10,33	11,66	1,32		153,78	132
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68		94	таб
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47	140(178)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620	28,04	41,35	86,56		914,54		

ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,50	23,05	152,5	114(1252)
	Рыба запеченная	110/55/55	12,84	13,13	6,23	228,84	254(774)
	Гарнир сложенный (картоф, пюре, икра свекольная)****	180/70/110	4,32	4,93	30,51	180,54	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,60	117,5	108(691)
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	109(691)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	80	293(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	835	26,95	26,70	99,62	837,68		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	54,99	68,05	186,18	1752,22		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14957	534,31	536,26	2131,88	16211,29		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1495,7	53,43	53,63	213,19	1621,13		