



**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак+обед)**

**на осенний период  
для общеобразовательных учреждений**

**Кушевского района**

**2022 – 2023 учебный год**

**(Учащиеся 1-4 класса)**

Кушевский район  
Завтрак+Обед 1-4кл

УТВЕРЖДАЮ

В.О. БОГУНОВА



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Завтрак+Обед 1-4кл**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из пшена с рисом	90	10,35	4,12	11,47	125,14	294
	Гарнир сложный(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>ОБЕД</b>	<b>200</b>	<b>4,08</b>	<b>4,68</b>	<b>17,78</b>	<b>130</b>	<b>45сб</b>
	Суп картофельный с бобовыми	100/70/30	11,94	28,89	9,84	367,22	381(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)***	150/75/75	3,42	5,55	22,11	144,06	553(сб2)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Снежок(обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>720</b>	<b>29,46</b>	<b>44,80</b>	<b>101,03</b>	<b>940,48</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1231</b>	<b>49,04</b>	<b>57,06</b>	<b>190,41</b>	<b>1514,63</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

Кушлевский район  
Завтрак+Обед 1-4кл

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>ОБЕД</b>	Свекольник	200	1,98	8,00	17,06	136	131(691)
	Каша гречневая рассыпчатая с печенью	200	16,20	10,88	29,40	275,74	249(1012)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	67,32	294
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Йогурт фас	125	6,25	2,35	22,35	140,62	таб
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		775	29,10	21,91	113,16	765,88	
<b>День 3</b>		1306	42,67	33,83	185,41	1238,92	
<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 сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)***	150/75/75	3,42	5,55	22,11	144,06	553(с62)
	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>	Снежок(завтрак)	180	4,86	4,50	19,44	137,7	535(таб)
<b>ОБЕД</b>		531	19,64	20,48	73,91	596,52	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(с6)
	Рыба запеченная в омете	110	23,10	17,20	8,33	291,28	337(691)
	Икра свекольная или морковная(свекольная)	150	3,85	2,42	24,65	132,79	233(с6)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	25,20	113,4	283(с6)
<b>День 4</b>		1241	57,74	47,18	170,93	806,25	
<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>		546	21,90	21,05	75,89	618,72	

<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28		14,4	106(691)	
	Рассольник ленинградский	200	1,44	8,82	12,18		133,72	42(с6)	
	Плов из птицы	180	19,67	10,51	30,85		311,72	291(774)	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68		94	108(691)	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	109(691)	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,00	12,20		54,84	300с6	
	Конфеты шоколадные(обед)	17	0,68	4,47	10,06		83,47	таб	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>727</b>	<b>27,07</b>	<b>24,48</b>	<b>97,27</b>		<b>744,35</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1273</b>	<b>48,97</b>	<b>45,53</b>	<b>173,16</b>		<b>1363,07</b>		
	<b>День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Гляш 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	2869(с6)	
	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	
	Груши	100	0,38	0,29	9,78		44,65	140(178)	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>571</b>	<b>20,75</b>	<b>23,48</b>	<b>77,44</b>		<b>606,51</b>		
	<b>ОБЕД</b>	Сул картофельный	200	2,12	6,98	19,36		147,5	97(774)
		Голубцы ленивые	100	5,74	7,68	9,38		130,51	178(с6)
		Картофель тушеный	150	3,29	3,84	29,27		163,2	132(302)
Хлеб пшеничный		40	2,64	0,32	19,68		94	108(691)	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02		52,2	109(691)	
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1,00	0,20	9,80		80	293(с6)	
Яблоки		100	0,40	0,40	9,80		47	140(178)	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>17,17</b>	<b>19,78</b>	<b>97,71</b>		<b>714,41</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1391</b>	<b>37,92</b>	<b>43,26</b>	<b>175,15</b>		<b>1320,92</b>		
<b>День 6</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>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,56	6,64	24,82	172,74	47с6
	Печень говяжья по-строгановски	100	10,37	9,58	8,16	187,67	102(178)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)****	150/75/75	1,61	7,82	18,55	185,97	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	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)	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>20,97</b>	<b>25,14</b>	<b>116,23</b>	<b>852,98</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>32,45</b>	<b>42,91</b>	<b>192,46</b>	<b>1380,93</b>		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	14,4	106(691)
	Рыба, тушеная 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>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,92	7,02	15,50	131,84	82(774)
	Тедтели 2-й вариант	100/50/40	8,48	12,97	10,41	199,53	279(774)
	Гарнир сложный(макаронны отварные , икра свекольная)	150/100/50	7,14	10,01	28,94	234,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Снежок (обед)	200	5,40	5,00	21,60	153	535(таб)
Конфеты шоколадные(обед))	17	0,68	4,47	10,06	83,47	таб	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>737</b>	<b>28,24</b>	<b>40,15</b>	<b>116,21</b>	<b>948,79</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1298</b>	<b>44,16</b>	<b>57,56</b>	<b>196,85</b>	<b>1513,35</b>		
<b>День 8</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(с6)
	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>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58	48(с6)
	Мясо тушеное	90	11,30	20,65	4,84	252,53	292(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,18	3,68	36,00	128,34	244(619)
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Кефир	180	5,40	1,80	7,20	72	272
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>31,10</b>	<b>33,25</b>	<b>88,38</b>	<b>730,05</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1341</b>	<b>56,04</b>	<b>46,93</b>	<b>153,55</b>	<b>1314,05</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>	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,68	17,78	130	45с6
	Котлеты рубленые из птицы(с соусом)	90/54/36	7,20	9,84	8,07	195,01	294(774)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,38	4,44	20,78	136	296
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)	
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	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)	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>21,07</b>	<b>19,95</b>	<b>111,31</b>	<b>765,26</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1366</b>	<b>44,24</b>	<b>35,89</b>	<b>201,87</b>	<b>1365,17</b>		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая(промышленного производства)	60	0,00	3,60	4,20	78	с6
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем)	90/63/27	9,68	17,19	19,76	297,9	5(774)
	Какао с молоком стуженным	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>	



ОБЕД	Сул крестьянский с крупой	200	2,02	6,00	18,44	122	114(1252)
	Рыба запеченная	110/55/55	12,84	13,13	6,23	228,84	254(774)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)****	150/60/90	3,60	4,11	25,43	150,45	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,32	19,68	94	108(691)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(691)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,20	80	293(сб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>24,08</b>	<b>24,12</b>	<b>80,00</b>	<b>727,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1276</b>	<b>48,95</b>	<b>59,88</b>	<b>154,54</b>	<b>1508,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13033</b>	<b>462,18</b>	<b>470,03</b>	<b>1794,33</b>	<b>13922,46</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1303,3</b>	<b>46,22</b>	<b>47,00</b>	<b>179,43</b>	<b>1392,25</b>	