



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

УТВЕРЖДАЮ
 Начальник учреждения
 (должность) _____ (ФИО) _____ (дата)
 Руководитель учреждения
 (должность) _____ (ФИО) _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1см 5-11кл Завтрак.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	180	4,97	9,50	37,78	260,86	174(774)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Сыр порционный	25	5,80	7,38	0,00	92,75	29
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	20,72	21,25	96,44	677,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575	20,72	21,25	96,44	677,75	
День 2							
ЗАВТРАК	Сельдь с луком и растительным маслом	100	10,19	6,17	3,28	109,75	76(774)
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Картофель тушеный (завтрак)	180	3,40	4,50	29,70	171,54	132(302)
	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	0,40	0,02	23,20	110,7	283(66)
Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		671	24,68	16,52	97,66	657,66	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										671	24,68	16,52	97,66	657,66
День 3														
ЗАВТРАК														
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	3,10	3,11		49,72	7(с6)						
	Плов из птицы	200	24,00	11,14	34,32		341,6	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						
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58		58,14	376(774)						
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80		47	338(774)						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	31,33	15,35	91,49		650,76							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										650	31,33	15,35	91,49	650,76
День 4														
ЗАВТРАК														
	Салат из свежкты с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29		72,9	53						
	Жаркое по-домашнему	200	12,10	12,46	32,32		296,18	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						
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44		142,2	535(таб)						
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80		47	338(774)						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	24,09	22,19	100,53		712,58							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										650	24,09	22,19	100,53	712,58
День 5														
ЗАВТРАК														
	Запеканка из печени с рисом	100	10,43	4,58	12,74		139,04	294(788)						
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	180/72/108	4,32	4,93	30,51		180,54	ТТК						
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68		94	таб						
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18		82,8	389(774)						
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25		154	140						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	27,02	14,49	89,36		650,38							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										570	27,02	14,49	89,36	650,38
День 6														
ЗАВТРАК														
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	180	4,97	9,50	37,78		260,86	174(774)						
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем)	100/70/30	13,78	14,00	21,04		200	5(774)						
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	14,47		104,4	382(774)						
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80		47	338(774)						

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,64	27,32	83,09	612,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	22,64	27,32	83,09	612,26	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свежеты с сыром	100	2,88	4,65	10,58	92,7	55(691)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	6,86	5,14	4,13	94,4	172(сб)
	Картофельное пюре	180	3,89	10,55	31,95	236,11	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,61	21,23	78,52	660,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	19,61	21,23	78,52	660,31	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10	70(774)
	Котлеты рубленые из птицы(с соусом)	100/65/35	11,69	4,12	14,40	147,64	294(774)
	Гарнир сложный(макаронны отварные , икра свекольная)	180/108/72	6,05	6,53	37,40	230,99	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
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	24,02	11,48	108,38	653,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		630	24,02	11,48	108,38	653,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	10,12	5,47	24,07	180,31	ТК
	Кулеш с мясом из смеси круп	180	11,99	12,37	21,11	216	203(788)
	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, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	35,68	23,03	115,69	762,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	35,68	23,03	115,69	762,75	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100/70/30	10,05	21,24	9,71	250	381(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)	180/54/126	4,18	6,39	25,47	164,99	553(Лалш)
	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

Зимнее меню завтрак 5-1 кл Кушлевский район

Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
Печенье сахарное(завтрак)	37	2,74	3,48	27,53	150,59	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	587	22,31	31,82	109,61	791,68	
	587	22,31	31,82	109,61	791,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6123	252,10	204,68	970,77	6829,76	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	612,3	25,21	20,47	97,08	682,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						