

«Утверждено»  
Начальник управления образования  
для индустриальной образовательной организации  
Кушневский район  
В.С.Бортунова



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

**УТВЕРЖДАЮ**

*Михаил Иванович Кудин*  
 (должность)  
*В.В. Кудин*  
 (ФИО)  
 (дата)

**Менюготавливаемых блюд**

**Возрастная категория:** 1см ИНВ ОВЗ 5-11кл Завтрак+Обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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)	
	Флоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>575</b>	<b>20,72</b>	<b>21,25</b>	<b>96,44</b>	<b>677,75</b>		
	<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	4,05	22,17	144,85	45сб
		Котлеты, биточки, шницелли	100	13,82	29,38	10,26	384,73	307(1254)
		Гарнир сложный(макароны отварные, икра свеколная)	180/108/72	6,05	6,53	37,40	230,99	ТТК
Хлеб пшеничный(обед)		45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб	
Хлеб ржаной(обед)		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)	
Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(таб)		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>785</b>	<b>34,75</b>	<b>45,18</b>	<b>121,43</b>	<b>1060,72</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>55,47</b>	<b>66,43</b>	<b>217,87</b>	<b>1738,47</b>			
<b>День 2</b>								

<b>ЗАВТРАК</b>	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(сб)	
	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>671</b>	<b>24,58</b>	<b>16,52</b>	<b>97,66</b>	<b>657,66</b>	<b>171,53</b>	<b>131(691)</b>
	Свекольник	250	2,55	8,65	21,40	176,39	292(1252)	
	Мясо тушеное	100	9,98	11,36	5,37	218,81	314(788)	
Каша вязкая	180	5,47	11,05	25,72	52,2	109(таб)		
Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	105,75	108таб		
Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	92	389(774)		
Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	47	338(774)		
Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	863,68			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>905</b>	<b>24,35</b>	<b>32,38</b>	<b>94,65</b>	<b>863,68</b>	<b>1521,34</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1576</b>	<b>49,03</b>	<b>48,90</b>	<b>192,31</b>	<b>1521,34</b>			
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,69	3,10	3,11	49,72	7(сб)	
	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)	
	Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>650</b>	<b>31,33</b>	<b>15,35</b>	<b>91,49</b>	<b>650,76</b>		
	<b>ОБЕД</b>	Супл картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43	153,23	48(сб)
		Рыба запеченная в омлете	115	24,15	17,99	8,71	304,52	337(691)
		Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)****	180/90/90	1,93	9,38	22,27	223,16	ТТК
Хлеб пшеничный(обед)		45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб	
Хлеб ржаной(обед)		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)	
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)		
Фрукты или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>39,48</b>	<b>36,49</b>	<b>107,57</b>	<b>996,56</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1550</b>	<b>70,81</b>	<b>51,84</b>	<b>199,06</b>	<b>1647,32</b>			
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свеклы 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)
	Фрукты или ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>650</b>	<b>24,09</b>	<b>22,19</b>	<b>100,53</b>	<b>712,58</b>	
	Рассолыник ленинградский	250	1,88	1,40	15,33	171,2	42(об)
	Птица в соусе с томатом	100	17,06	6,26	4,28	149,64	405(691)
	Рис отварной с овощами	180	2,99	4,00	28,04	160,78	58(178)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
	Конфеты шоколадные(завтр)	35	1,40	9,20	20,72	171,85	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>28,54</b>	<b>31,58</b>	<b>115,75</b>	<b>883,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>52,63</b>	<b>53,77</b>	<b>216,28</b>	<b>1595,8</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из пшена с рисом	100	10,43	4,58	12,74	139,04	294(788)
	Гарнир сложенный (картоф, пюре, икра свекольная)***	180/72/80	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>27,02</b>	<b>14,49</b>	<b>89,36</b>	<b>650,38</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с фасолью	250	7,90	9,67	26,45	217,85	90(1254)
	Тефтели 2-й вариант	100/55/45	6,51	21,08	10,41	264,83	279(774)
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,24	14,76	36,99	323,89	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(об)
	Фрукты или ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>30,40</b>	<b>46,65</b>	<b>139,01</b>	<b>1122,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>57,42</b>	<b>61,14</b>	<b>228,37</b>	<b>1772,6</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 шницелем)	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)
	Флоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>22,64</b>	<b>27,32</b>	<b>83,09</b>	<b>612,26</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	4,05	22,17	144,85	45с6
	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	180	3,94	4,61	35,12	195,84	132(302)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108та6
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(та6)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92	389(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>846</b>	<b>30,36</b>	<b>20,47</b>	<b>92,93</b>	<b>764,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1406</b>	<b>53,00</b>	<b>47,79</b>	<b>176,02</b>	<b>1377,02</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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(с6)
	Картофельное пюре	180	3,89	10,55	31,95	236,11	249(691)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94	та6
	Хлеб ржаной(завтр)	30	2,04	0,39	12,00	60,3	та6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>19,61</b>	<b>21,23</b>	<b>78,52</b>	<b>660,31</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,28	5,15	15,77	115,35	82(774)
	Котлеты, биточки, шницели	100	13,82	29,38	10,26	384,73	307(1254)
	Гарнир сложный(каша пшеничная, капуста тушеная)*	180	4,39	5,27	22,75	146,05	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108та6
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(та6)
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(та6)
	Флоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>30,70</b>	<b>45,42</b>	<b>110,18</b>	<b>993,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>50,31</b>	<b>66,65</b>	<b>188,70</b>	<b>1653,59</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные соленные (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 таб(сб)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>24,02</b>	<b>11,48</b>	<b>108,38</b>	<b>653,63</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,65	7,98	11,43	153,23 таб(сб)
	Мясо тушеное	100	9,98	11,36	5,37	176,39 таб(1252)
	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,82	4,41	43,20	154,01 таб(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75 таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2 таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92 таб(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>805</b>	<b>27,40</b>	<b>24,67</b>	<b>92,36</b>	<b>733,58</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>51,42</b>	<b>36,15</b>	<b>200,74</b>	<b>1387,21</b>
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	10,12	5,47	24,07	180,31 ТК
	Купеш с мясом из смеси круп	180	11,99	12,37	21,11	216 таб(788)
	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 таб(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	40	3,04	0,32	19,68	94 таб
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154 таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>35,68</b>	<b>23,03</b>	<b>115,69</b>	<b>762,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,75	3,00	20,57	119,67 таб(сб)
	Фрикадельки из кур	100	17,74	7,83	8,52	181,47 таб(691)
	Капуста тушеная	180	4,73	3,51	22,99	123,44 таб(сб)
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2 таб
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75 таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7 таб(сб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47 таб(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>885</b>	<b>30,97</b>	<b>15,48</b>	<b>117,24</b>	<b>740,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>66,65</b>	<b>38,51</b>	<b>232,93</b>	<b>1502,98</b>
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100/70/30	10,05	21,24	9,71	250 таб(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)	180/54/126	4,18	6,39	25,47	164,99 таб(553)Пашш)
	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 лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8 таб(774)

	Печенье сахарное(завтрак)	37	2,74	3,48	27,53	150,59	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>587</b>	<b>22,31</b>	<b>31,82</b>	<b>109,61</b>	<b>791,68</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	250	2,52	4,77	23,05	144,38	114(1252)
	Рыба запеченная	110/55/55	20,00	13,13	6,23	218,84	254(774)
	Гарнир сложенный (картоф, пюре, икра свекольная)***	180/72/80	4,32	4,93	30,51	180,54	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	45	2,97	0,36	22,14	105,75	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109(таб)
	Кисель из сока натурального(обед)	200	0,40	0,08	33,00	136	359(774)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>32,19</b>	<b>23,63</b>	<b>124,95</b>	<b>837,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1402</b>	<b>54,50</b>	<b>55,45</b>	<b>234,56</b>	<b>1629,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14674</b>	<b>561,24</b>	<b>526,63</b>	<b>2086,84</b>	<b>15825,72</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1467,4</b>	<b>56,12</b>	<b>52,66</b>	<b>208,68</b>	<b>1582,57</b>	