



**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак+обед)
на зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кувшевского района
2022 – 2023 учебный год
(учащиеся 1-4 класса)**

УТВЕРЖДАЮ

Менеджер учреждения
Сидорова В.Р. Вуцкофид
 (должность) (дата)

Меню предлагаемых блюд

Возрастная категория: 1см ИНВ ОВЗ 1-4кл Обед+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)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0,00	44,52	29
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	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		520	15,96	15,73	84,24	557,84
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,24	17,74	115,88	45сб
	Котлеты, биточки, шницели	90	12,44	26,44	9,23	346,26	307(1254)
	Гарнир сложный(макаронны отварные, икра свекольная)	150/88/62	5,04	5,45	31,17	192,5	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108-таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
Итого за ОБЕД		688	30,89	40,29	106,61	939,56	142,2 535(таб)
Итого за День:							
День 2		1208	46,85	56,02	190,85	1497,4	

ЗАВТРАК	Сельдь с луком и растительным маслом	60	6,11	3,70	1,97	65,85	76(774)		
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)		
	Картофель тушеный (завтрак)	150	2,83	3,75	24,75	142,95	132(302)		
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб		
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб		
	Хлеб ржаной(завтр)	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)		
	Компот из сухофруктов	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)		
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	83,50	546,92			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	584	18,78	13,13	17,12	137,22	131(691)		
	ОБЕД	Свекольник	200	2,04	6,92	17,12	158,75	292(1252)	
Мясо тушеное	90	8,98	10,22	4,83	182,34	314(788)			
Каша вязкая	150	4,56	9,21	21,43	48,72	109(таб)			
Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	94	108таб			
Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	92	389(774)			
Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	9,80	47	338(774)		
Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	760,03				
ИТОГО ЗА ОБЕД	808	21,47	27,61	82,41	1306,95				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1392	40,25	40,74	165,91	29,83	7(сб)			
День 3	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	30,89	307,44	291(774)
		Плов из птицы	180	21,60	10,03	30,89	65,8	таб	
		Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	50,25	таб	
		Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	58,14	376(774)	
		Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	47	338(774)	
		Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	558,46		
		Плоды или ягоды свежие(яблоки)	573	27,00	12,83	78,92	122,58	48(сб)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	278,04	337(691)	
		Рыба запеченная в омлете	105	22,05	16,42	7,95	185,97	ТТК	
		Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	150/75/75	1,61	7,82	18,55	94	108таб	
		Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	48,72	109(таб)	
		Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	110,7	283(сб)	
		Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	47	338(774)	
		Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	887,01		
ИТОГО ЗА ОБЕД	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		803	35,07	31,70	97,67	1445,47		
День 4	ЗАВТРАК	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53	

	Жаркое по-домашнему	170	10,29	10,59	27,47	251,75	294,1254
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	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	563	20,37	18,50	84,86	600,74	42(сб)
	Рассолыник ленинградский	200	1,50	9,12	12,26	136,96	42(сб)
	Птица в соусе с томатом	90	15,35	5,63	3,85	134,68	405(691)
	Рис отварной с овощами	150	2,49	3,33	23,37	133,98	58(178)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
	Конфеты шоколадные(завтр)	22	0,88	5,79	13,02	108,02	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	24,97	24,53	96,75	728,16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1293	45,34	43,03	181,61	1328,9	
День 5						125,14	294(788)
ЗАВТРАК	Запеканка из пчени с рисом	90	9,39	4,12	11,47		
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)****	150/60/90	3,60	4,11	25,43	150,45	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	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	518	24,35	13,11	77,11	578,19	
	Борщ с фасолью	200	6,32	7,74	21,16	174,28	90(1254)
	Тертели 2-й вариант	90/50/40	5,86	18,97	9,37	238,35	279(774)
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,54	12,30	30,82	269,91	295(691)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
	ИТОГО ЗА ОБЕД	788	26,01	40,09	123,38	982,96	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1306	50,36	53,20	200,49	1561,15	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)

	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем)	90/63/27	12,40	12,60	18,94	180,5(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)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,43	24,34	74,69	548,78	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	3,24	17,74	115,88(45с6	
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	6,11	3,70	1,97	65,85(76(774)	
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37(209(774)	
	Картофель тушеный	150	3,29	3,84	29,27	163,2(132(302)	
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94(108таб	
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72(109(таб)	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92(389(774)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		719	24,16	16,36	78,21	644,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1239	44,59	40,70	152,90	1192,8	
День 7							
ЗАВТРАК							
	Салат из свежты с сыром	60	1,73	2,79	6,35	55,62(55(691)	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,17	4,63	3,72	84,96(172(с6)	
	Картофельное пюре	150	3,24	8,79	26,62	196,75(249(691)	
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8(таб	
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25(таб	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8(389(774)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	15,87	16,93	60,65	536,18	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,12	12,62	92,28(82(774)	
	Котлеты, биточки, шинцели	90	12,44	26,44	9,23	346,26(307(1254)	
	Гарнир сложный(каша пшеничная, капуста тушенная)*	150	3,66	4,40	18,96	121,71(ТТК	
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94(108таб	
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72(109(таб)	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2(535(таб)	
	Флоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47(338(774)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		788	27,67	40,52	99,08	892,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1321	43,54	57,45	159,73	1428,35	
День 8							
ЗАВТРАК							
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6(70(774)	
	Котлеты рубленые из птицы(с соусом)	90/60/30	10,52	3,71	12,96	132,88(294(774)	
	Гарнир сложный(макароны отварные , икра свекольная)	150/88/62	5,04	5,45	31,17	192,5(ТТК	

	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8 таб	
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб	
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7 таб	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	20,27	9,78	92,13	558,13	
ОБЕД							
	Супл картофельный с мясными фрикадельками	200	6,12	6,38	9,14	122,58 таб	48(сб)
	Мясо тушеное	90	8,98	10,22	4,83	158,75 таб	292(1252)
	Каша речневая рассыпчатая	150	3,18	3,68	36,00	128,34 таб	244(619)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94 таб	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72 таб	109(таб)
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(обед)	200	1,00	0,20	0,20	92 таб	389(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	23,77	21,14	79,20	644,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1241	44,04	30,92	171,33	1202,52	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	6,07	3,28	14,44	108,19 таб	TK
	Кулеш с мясом из смеси круп	150	9,99	10,30	17,59	180 таб	203(788)
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14 таб	376(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8 таб	
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154 таб	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	28,38	18,60	94,64	616,38	
ОБЕД	Супл картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,40	16,46	95,74 таб	47сб
	Фрикадельки из кур	90	15,97	7,05	7,67	163,32 таб	410(691)
	Капуста тушеная	150	3,95	2,93	19,16	102,87 таб	235(сб)
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72 таб	109(таб)
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94 таб	108таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7 таб	283(сб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47 таб	338(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		788	27,41	13,46	105,32	662,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1301	55,79	32,06	199,96	1278,73	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90/63/27	9,05	19,12	8,74	225 таб	381(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)	150/60/90	3,48	5,32	21,22	137,49 таб	553(Далш)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8 таб	
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб	
	Чай с лимонном	200	0,26	0,00	15,22	71,8 таб	377(774)

	Печенье сахарное(завтрак)	20	1,48	1,88	14,88	81,4	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	18,10	26,86	83,84	631,74	
ОБЕД	Суп крестьянский с крутой	200	2,02	3,82	18,44	115,5	114(1252)
	Рыба запеченная	110/45/45	20,00	13,13	6,23	218,84	254(774)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	150/60/90	3,60	4,11	25,43	150,45	ТТК
	Хлеб пшеничный(обед)	40	2,64	0,32	19,68	94	108таб
	Хлеб ржаной(обед)	28	1,85	0,34	9,35	48,72	109(таб)
	Кисель из сока натурального(обед)	200	0,40	0,08	33,00	136	359(774)
ИТОГО ЗА ОБЕД		728	30,51	21,80	112,13	763,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1241	48,61	48,66	195,97	1395,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12918	481,44	447,31	1795,34	13637,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1291,8	48,14	44,73	179,53	1363,75	