



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

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
группа  
категория: 1см 1-4кл Завтрак

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>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) | 150        | 4,14             | 7,92         | 31,48        | 217,38                     | 174(774)        |
|                         |  | 50         | 6,35             | 3,65         | 16,60        | 125                        | таб             |
|                         |  | 12         | 2,78             | 3,54         | 0,00         | 44,52                      | 29              |
|                         |  | 28         | 2,13             | 0,22         | 13,78        | 65,8                       | таб             |
|                         |  | 180        | 0,16             | 0,00         | 12,58        | 58,14                      | 376(774)        |
|                         |  | 100        | 0,40             | 0,40         | 9,80         | 47                         | 338(774)        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  |            |                  |              |              |                            |                 |
|                         |  | <b>520</b> | <b>15,96</b>     | <b>15,73</b> | <b>84,24</b> | <b>557,84</b>              |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  |            |                  |              |              |                            |                 |
| <b>День 2</b>           |  |            |                  |              |              |                            |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Сельдь с луком и растительным маслом   | 60         | 6,11             | 3,70         | 1,97         | 65,85                      | 76(774)         |
|                         |  | 41         | 5,21             | 4,72         | 0,00         | 64,37                      | 209(774)        |
|                         |  | 150        | 2,83             | 3,75         | 24,75        | 142,95                     | 132(302)        |
|                         |  | 28         | 2,13             | 0,22         | 13,78        | 65,8                       | таб             |
|                         |  | 25         | 1,70             | 0,32         | 10,00        | 50,25                      | таб             |
|                         |  | 180        | 0,40             | 0,02         | 23,20        | 110,7                      | 283(с6)         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  |            |                  |              |              |                            |                 |
|                         |  | <b>584</b> | <b>18,78</b>     | <b>13,13</b> | <b>83,50</b> | <b>546,92</b>              |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  |            |                  |              |              |                            |                 |
| <b>День 3</b>           |  |            |                  |              |              |                            |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Салат из квашеной капусты с луком  | 60         | 1,01             | 1,86         | 1,87         | 29,83                      | 7(с6)           |
|                         |  | 180        | 21,60            | 10,03        | 30,89        | 307,44                     | 291(774)        |
|                         |  | 28         | 2,13             | 0,22         | 13,78        | 65,8                       | таб             |
|                         |  | 25         | 1,70             | 0,32         | 10,00        | 50,25                      | таб             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  |            |                  |              |              |                            |                 |
|                         |  | <b>180</b> | <b>0,16</b>      | <b>0,00</b>  | <b>12,58</b> | <b>58,14</b>               | <b>376(774)</b> |

|                                  |  |              |               |              |               |                |           |
|----------------------------------|--|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
|                                  | Плоды или ягоды свежие(яблоки)   | 100          | 0,40          | 0,40         | 9,80          | 47             | 338(774)  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>          |  | <b>573</b>   | <b>27,00</b>  | <b>12,83</b> | <b>78,92</b>  | <b>558,46</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            |  | <b>573</b>   | <b>27,00</b>  | <b>12,83</b> | <b>78,92</b>  | <b>558,46</b>  |           |
| <b>День 4</b>                    |  |              |               |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Салат из свежкы 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)  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>          |  | <b>563</b>   | <b>20,37</b>  | <b>18,50</b> | <b>84,86</b>  | <b>600,74</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            |  | <b>563</b>   | <b>20,37</b>  | <b>18,50</b> | <b>84,86</b>  | <b>600,74</b>  |           |
| <b>День 5</b>                    |  |              |               |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Запеканка из печени с рисом  | 90           | 9,39          | 4,12         | 11,47         | 125,14         | 294(788)  |
|                                  | 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       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>          |  | <b>518</b>   | <b>24,35</b>  | <b>13,11</b> | <b>77,11</b>  | <b>578,19</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            | <b>1-5 день</b>  | <b>2758</b>  | <b>106,46</b> | <b>73,30</b> | <b>408,63</b> | <b>2842,15</b> |           |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ 1-5 день</b> |  | <b>551,6</b> | <b>21,29</b>  | <b>14,66</b> | <b>81,73</b>  | <b>568,43</b>  |           |
| <b>День 6</b>                    |  |              |               |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | 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)  |
|                                  | Плоды или ягоды свежие(яблоки)   | 100          | 0,40          | 0,40         | 9,80          | 47             | 338(774)  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>          |  | <b>520</b>   | <b>20,43</b>  | <b>24,34</b> | <b>74,69</b>  | <b>548,78</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            |  | <b>520</b>   | <b>20,43</b>  | <b>24,34</b> | <b>74,69</b>  | <b>548,78</b>  |           |
| <b>День 7</b>                    |  |              |               |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   | Салат из свежкы с сыром  | 60           | 1,73          | 2,79         | 6,35          | 55,62          | 56(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)    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>533</b>   | <b>15,87</b>  | <b>16,93</b> | <b>60,65</b>  | <b>536,18</b>    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>533</b>   | <b>15,87</b>  | <b>16,93</b> | <b>60,65</b>  | <b>536,18</b>    |  |
| <b>День 8</b>                      |   |              |               |              |               |                  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 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(макаронны 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         | 110,7 283(66)    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>533</b>   | <b>20,27</b>  | <b>9,78</b>  | <b>92,13</b>  | <b>558,13</b>    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>533</b>   | <b>20,27</b>  | <b>9,78</b>  | <b>92,13</b>  | <b>558,13</b>    |  |
| <b>День 9</b>                      |   |              |               |              |               |                  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком                | 60           | 6,07          | 3,28         | 14,44         | 108,19 ТК        |  |
|                                    | Кулеш с мясом из смеси круп                                     | 150/40/110   | 9,99          | 10,30        | 17,59         | 180 203(788)     |  |
|                                    | Хлеб ржаной(завтр)  | 25           | 1,70          | 0,32         | 10,00         | 50,25 таб        |  |
|                                    | 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)   |  |
|                                    | Ватрушка с творогом (гот)                                       | 70           | 8,33          | 4,48         | 26,25         | 154 140          |  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>513</b>   | <b>28,38</b>  | <b>18,60</b> | <b>94,64</b>  | <b>616,38</b>    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>513</b>   | <b>28,38</b>  | <b>18,60</b> | <b>94,64</b>  | <b>616,38</b>    |  |
| <b>День 10</b>                     |   |              |               |              |               |                  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Котлеты, биточки, шницели (с соусом)                            | 90/63/27     | 9,05          | 19,12        | 8,74          | 225 381(691)     |  |
|                                    | Гарнир сложный( картоф, пюре, капуста тушеная)                  | 150/60/90    | 3,48          | 5,32         | 21,22         | 137,49 553(Лалш) |  |
|                                    | 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 лимоном   | 200          | 0,26          | 0,00         | 15,22         | 71,8 377(774)    |  |
|                                    | Печенье сахарное(завтрак)                                       | 20           | 1,48          | 1,88         | 14,88         | 81,4 таб         |  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |   | <b>513</b>   | <b>18,10</b>  | <b>26,86</b> | <b>83,84</b>  | <b>631,74</b>    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |   | <b>513</b>   | <b>18,10</b>  | <b>26,86</b> | <b>83,84</b>  | <b>631,74</b>    |  |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |   | <b>2612</b>  | <b>103,05</b> | <b>96,51</b> | <b>405,95</b> | <b>2891,21</b>   |  |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |   | <b>522,4</b> | <b>20,61</b>  | <b>19,30</b> | <b>81,19</b>  | <b>578,24</b>    |  |

|                             |      |        |        |        |  |         |
|-----------------------------|------|--------|--------|--------|--|---------|
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:        | 5370 | 209,51 | 169,81 | 814,58 |  | 5733,36 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 537  | 20,95  | 16,98  | 81,46  |  | 573,34  |

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена витаминизация холодных напитков. Витамины вводятся в компот после его охлаждения до температуры 12-15°С

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная

### При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений; Д.С.Корова, А.Я; Перевалов; Пермь 2008г.
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2011.
- 3 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: методические указания г,Москвы 2007
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
- 5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - Москва: ДеЛи принт, 2005
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - 2004.
- 7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; Т.В.Лапшина, 2004 г.
- 8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: Методические рекомендации и технические документы; Д.В. Гращенков; Л.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002 Меню составлено в программе Питание:Школа