

**«Утверждаю»:**

Начальник управления образованием  
Администрации муниципального  
образования Кушевский район

В.О. Богучнова



**Основное (организованное) 10- дневное меню  
(завтрак+обед)  
на осенний период  
для обучающихся 7-11 лет  
общеобразовательных учреждений  
Кушевского района**

2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,28	7,30	35,07	206,25	106(сб)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
	Печенье сахарное	14	1,05	1,37	10,42	58,38	таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,67</b>	<b>18,83</b>	<b>89,05</b>	<b>591,83</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	17,23	17(691)
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
	Рагу из свинины	150	15,53	11,55	19,05	300	263
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>25,70</b>	<b>18,80</b>	<b>91,66</b>	<b>666,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39,37</b>	<b>37,63</b>	<b>180,71</b>	<b>1258,15</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	30	12(788)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	15,65	8,24	9,26	163,92	299(583)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из яблос с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>23,55</b>	<b>16,37</b>	<b>76,35</b>	<b>521,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	12	71(774)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,87	5,97	30,44	177,39	(сб) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб



	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90 таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>917</b>	<b>26,41</b>	<b>19,21</b>	<b>122,09</b>	<b>773,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1452</b>	<b>49,96</b>	<b>35,58</b>	<b>198,44</b>	<b>1294,33</b>

<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат витаминный (2 вариант) с зеленым горошком	60	1,22	1,28	7,80	30 49(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	180	12,92	17,39	30,08	302,36 375(583)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92 134(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>21,42</b>	<b>23,63</b>	<b>75,38</b>	<b>552,53</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (отруцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4 71(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46 47с6
	Рагу из птицы	180	16,42	21,83	20,74	328,57 376(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб
	Кисломологичный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168 535(таб)
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>717</b>	<b>30,30</b>	<b>34,48</b>	<b>99,02</b>	<b>808,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1202</b>	<b>51,72</b>	<b>58,11</b>	<b>174,40</b>	<b>1360,73</b>

<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14,17	4,88	8,68	165,02 294(Мор)
	Каша пшеничная вязкая	150	6,27	6,11	27,68	173,87 223(583)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25 таб
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	48,11 376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>24,26</b>	<b>12,07</b>	<b>77,20</b>	<b>554,75</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	60	0,65	1,20	2,23	20,76 23(774)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52 114(1252)
	Рыба, запеченная с картофелем, порусски(филе горбуша с сыром)	180	20,66	19,15	22,91	339,37 275(1257)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб
	Хлеб ржаной(обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб
	Хлеб ржаной (обед)	180	0,54	0,00	27,54	111,6 таб
	Сок персиковый	35	2,07	1,64	26,25	77 таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>732</b>	<b>31,32</b>	<b>26,48</b>	<b>131,09</b>	<b>821,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1347</b>	<b>55,58</b>	<b>38,55</b>	<b>208,29</b>	<b>1375,77</b>

**День 5**

<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из Белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,04	3,18	7,98	53,27	4/1(280)	
	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,26	13,70	40,13	348,72	294(1254)	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб	
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб	
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	13,68	50,26	377(774)	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>525</b>	<b>24,66</b>	<b>17,36</b>	<b>81,63</b>	<b>549,5</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	17,23	17(691)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	12,34	13,70	155,42	82(774)	
	Фрикадельки из кур(филе птицы)	100	15,06	6,63	8,75	167,01	410(691)	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326	
	Горошек зеленый с яйцами запеченный	150	8,16	11,97	7,36	161,55	213	
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб	
	Хлеб ржаной (обед)	180	0,00	0,00	23,94	90	таб	
	Сок яблочно-персиковый	792	32,35	34,27	92,41	783,86		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1317</b>	<b>57,01</b>	<b>51,63</b>	<b>174,04</b>	<b>1333,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
<b>День 6</b>						248,12	1249(1558)	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом	150	5,67	9,51	39,56	61,65	209(774)	
	Яйцо вареное(завтрак)	45	1,52	0,16	9,84	47	таб	
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	10,00	50,25	таб	
	Хлеб ржаной	25	3,50	4,35	26,00	157	б/н	
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,24	3,56	16,06	104,7	286(сб)	
	Кофейный напиток с молоком	200	1,05	1,37	10,42	58,38	таб	
	Печенье сахарное	14	21,18	24,45	111,88	727,1		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>504</b>	<b>0,88</b>	<b>1,25</b>	<b>3,76</b>	<b>23</b>	<b>71(280)</b>
	<b>ОБЕД</b>	Салат из Белокочанной капусты с огурцами	60	4,06	5,24	17,74	127,32	102(774)
		Суп картофельный с бобовыми	200	18,22	7,23	4,51	152,98	299(6)1252
Гуляш (свинина)		90	3,87	5,97	30,44	177,39	(сб) 228	
Макаронные изделия отварные с овощами		150	3,80	0,40	24,60	117,5	таб	
Хлеб пшеничный(обед)		50	1,84	0,35	10,80	54,27	таб	
Хлеб ржаной (обед)		27	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)	
Компот из сухофруктов		180	33,26	20,48	120,36	755,06		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>757</b>	<b>54,44</b>	<b>44,93</b>	<b>232,24</b>	<b>1482,16</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
<b>День 7</b>						12	71(774)	
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	154,52	77(302)	
	Рыба припущенная(горбуша)	90	17,04	8,93	3,08	33,74	602(сб)	
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,64	2,50	2,06			



Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Кисель( из концентрата плодово-ягодного)	200	0,02	0,00	28,70	110,12	503(691)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>565</b>	<b>24,85</b>	<b>18,57</b>	<b>82,62</b>	<b>580,88</b>	
Салат из кукурузы	60	1,12	0,79	6,87	30	12(788)
Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
Купеш с мясом из крупы	200	17,32	14,72	23,46	274,24	203
Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
Яблочки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>887</b>	<b>32,14</b>	<b>27,62</b>	<b>114,41</b>	<b>836,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1452</b>	<b>56,99</b>	<b>46,19</b>	<b>197,03</b>	<b>1416,97</b>	
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суфле из птицы	90	13,12	9,11	4,28	160,07	368(583)
Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	5,62	22,58	147	(об) 219
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Чай сладкий с молоком	200	4,06	4,48	17,66	122,92	134(178)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>25,00</b>	<b>21,01</b>	<b>66,15</b>	<b>548,12</b>	
Салат из свежих огурцов	60	0,47	1,26	1,47	17,23	17(691)
Сул картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46	47сб
Жаркое по-домашнему (свинина)****	200	14,50	13,82	32,32	276,02	294(1254)
Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50	таб
Яблочки	150	0,60	0,60	7,50	70,5	таб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>867</b>	<b>23,57</b>	<b>23,27</b>	<b>112,07</b>	<b>716,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1377</b>	<b>48,57</b>	<b>44,28</b>	<b>178,22</b>	<b>1265,1</b>	
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	12	71(774)
Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(6)1252
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,96	11,19	28,44	233,31	295(691)
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Компот из яблоск с лимоном	180	0,29	0,20	13,72	56,72	487(583)
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>525</b>	<b>30,35</b>	<b>19,10</b>	<b>68,79</b>	<b>552,26</b>	

<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	121,71(774)	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	12,34	13,70	155,42(82(774))	
	Плов из отварной птицы(тушка)	180	12,92	17,39	30,08	302,36(375(583))	
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб	
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб	
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90 таб	
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>847</b>	<b>22,34</b>	<b>31,08</b>	<b>112,90</b>	<b>802,05</b>	<b>1354,31</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1372</b>	<b>52,69</b>	<b>50,18</b>	<b>181,69</b>			
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82	280,3(313(691))	
	Молоко стуженое с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,4(250(таб))	
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	3,50	4,35	26,00	157 б/н	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47 таб	
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	13,68	50,26(377(774))	
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	70,5 таб	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>27,93</b>	<b>23,71</b>	<b>90,49</b>	<b>703,46</b>	<b>12(71(774))</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,00	2,28	100,52(114(1252))	
	Суп крестьянский с крупной рисовой	200	1,76	3,74	16,76	218,69(254(788))	
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	75,35(209(774))	
	Яйцо вареное(обед)	55	5,50	6,32	0,00	166,5(310(774))	
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	30,07	117,5 таб	
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	54,27 таб	
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	102,6(283(66))	
Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>832</b>	<b>30,85</b>	<b>27,58</b>	<b>120,23</b>	<b>847,43</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1412</b>	<b>58,78</b>	<b>51,29</b>	<b>210,72</b>	<b>1550,89</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>13423</b>	<b>525,11</b>	<b>458,37</b>	<b>1935,78</b>	<b>13691,77</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1342,3</b>	<b>52,51</b>	<b>45,84</b>	<b>193,58</b>	<b>1369,18</b>		