



«Утверждаю»:
Начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Кузнецкий район
В.О.Богунова

**Основное (организованное) 10- дневное меню
(завтрак и обед)
для обучающихся 7-11лет
общеобразовательных учреждений
Кузнецкого района**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Завтрак+Обед 12лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная вязкая | 200 | 6,46 | 9,10 | 45,82 | 263 | 214(583) |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 60 | 149 |
| | Хлеб пшеничный(20 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб |
| | Чай с сахаром** | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,01 | 457(583) |
| | Хлебобулочные изделия(пирожок) | 50 | 6,35 | 3,65 | 16,60 | 125 | б/н |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 14,81 | 20,56 | 96,19 | 597,01 | |
| ОБЕД | Овощи свежие (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13 | 148(583) |
| | Суп гороховый | 250 | 7,60 | 6,73 | 22,17 | 171,32 | 127(583) |
| | Рагу из мяса | 280 | 22,40 | 25,20 | 28,00 | 431,56 | 323(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 0,18 | 86,4 | 501(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 915 | 39,36 | 33,25 | 101,35 | 935,43 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1475 | 54,17 | 53,81 | 197,54 | 1532,44 | |

| День 2 | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| ЗАВТРАК | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,10 | 2,73 | 11,91 | 66,26 | 1(583) |
| | Рыба, тушенная(минтай) | 100 | 8,00 | 7,00 | 8,18 | 151,77 | 299(583) |
| | Пюре картофельное(завтрак) | 180 | 3,76 | 7,33 | 10,44 | 126 | 377(583) |
| | Хлеб пшеничный(завтрак) | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 86,95 | таб |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,58 | 0,49 | 15,20 | 76,38 | 574(583) |
| | Чай с лимоном** | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,01 | 40 | 459(583) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 635 | 19,30 | 17,85 | 73,94 | 547,36 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,78 | 2,10 | 2,45 | 49,3 | 14(583) |
| | Свекольник | 250 | 2,95 | 4,40 | 22,10 | 130 | 98(583) |
| | Мясо тушеное | 100 | 12,00 | 6,49 | 5,72 | 134,9 | 321(583) |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 5,40 | 9,40 | 38,79 | 243,85 | 258(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Компот из сухофруктов* | 200 | 0,34 | 0,02 | 18,00 | 87,5 | 495(583) |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1035 | 29,53 | 23,85 | 145,36 | 925,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1670 | 48,83 | 41,70 | 219,30 | 1473,06 | |

| День 3 | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| ЗАВТРАК | Овощи свежие (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,00 | 3,80 | 20 | 148(583) |
| | Жаркое по-домашнему (свинина) | 200 | 7,50 | 15,42 | 33,44 | 320,6 | 328(583) |
| | Хлеб пшеничный(завтрак) | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 86,95 | таб |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,58 | 0,49 | 15,20 | 76,38 | 574(583) |
| | Чай фруктовый** | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,20 | 72 | 1 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 655 | 14,53 | 16,75 | 96,64 | 622,93 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,00 | 2,00 | 11,40 | 62,5 | 26(583) |
| | Суп крестьянский с крупой рисовой | 250 | 2,00 | 6,65 | 19,92 | 140,28 | 118(583) |
| | Плов из птицы(филе птицы) | 280 | 31,70 | 27,44 | 50,60 | 538,08 | 291(774) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Кисломолочный продукт(Ряженка) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 | 470(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 935 | 48,16 | 42,13 | 138,82 | 1082,01 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1590 | 62,69 | 58,88 | 235,46 | 1704,94 | |

| День 4 | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| ЗАВТРАК | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,00 | 0,20 | 6,80 | 67 | 149(583) |
| | Рагу из птицы(тушка) | 200 | 10,00 | 23,96 | 24,68 | 346,12 | 376(583) |
| | Хлеб пшеничный(завтрак) | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 86,95 | таб |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,58 | 0,49 | 15,20 | 76,38 | 574(583) |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,23 | 4,64 | 16,56 | 121,23 | 465(583) |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 655 | 23,02 | 29,99 | 91,24 | 744,68 | |
| ОБЕД | Овощи свежие (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13 | 148(583) |
| | фрикадельками* | 250 | 8,75 | 9,50 | 12,40 | 152 | 123(583) |
| | Котлеты "Школьные" | 100 | 12,00 | 11,00 | 13,00 | 175 | 347(583) |
| | Капуста тушеная (из свежей капусты) | 180 | 3,60 | 3,60 | 25,15 | 136,13 | 380(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 0,18 | 86,4 | 501(583) |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1015 | 34,11 | 25,82 | 111,53 | 842,68 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1670 | 57,13 | 55,81 | 202,77 | 1587,36 | |

| День 5 | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая(промышленного производства) | 100 | 1,00 | 8,90 | 7,70 | 119 | 150 (583) |
| | Омлет натуральный | 200 | 14,00 | 21,82 | 3,52 | 254,5 | 268(583) |
| | Сыр полутвердый (порция) (завтрак) | 18 | 4,14 | 5,40 | 0,00 | 63 | 75(583) |
| | Хлеб пшеничный(завтрак) | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 86,95 | таб |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,58 | 0,49 | 15,20 | 76,38 | 574(583) |
| | Чай с лимоном** | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,01 | 40 | 459(583) |
| | Печенье сахарное | 37 | 2,78 | 3,63 | 27,53 | 154,29 | 528(538) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 610 | 27,36 | 40,54 | 82,16 | 794,12 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 4,66 | 5,48 | 10,69 | 101,85 | 25(583) |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,95 | 5,00 | 16,88 | 144,62 | 95(583) |
| | Рыба, запеченная с картофелем, по-русски | 280 | 16,80 | 16,80 | 33,60 | 372,4 | 313(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Компот из сухофруктов* | 200 | 0,34 | 0,02 | 18,00 | 87,5 | 495(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 935 | 32,41 | 28,34 | 127,67 | 939,52 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1545 | 59,77 | 68,88 | 209,83 | 1733,64 | |

| День 6 | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная жидкая | 200 | 6,00 | 8,00 | 40,28 | 245 | 237(583) |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 60 | 149 |
| | Сыр полутвердый (порция) (завтрак) | 18 | 4,14 | 5,40 | 0,00 | 63 | 75(583) |
| | Яйцо вареное | 40 | 4,00 | 4,60 | 0,00 | 54,8 | 267(583) |
| | Хлеб пшеничный(завтрак) | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 86,95 | таб |
| | Какао с молоком | 200 | 5,22 | 5,48 | 18,74 | 141,44 | 462(583) |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 605 | 22,65 | 31,43 | 87,15 | 698,19 | |
| ОБЕД | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,78 | 2,10 | 2,45 | 49,3 | 14(583) |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,00 | 5,62 | 23,45 | 158,33 | 113(583) |
| | Гуляш из отварного мяса обед | 100 | 9,00 | 9,03 | 5,01 | 177,48 | 327(583) |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 5,40 | 9,40 | 38,79 | 243,85 | 258(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Компот из сухофруктов* | 200 | 0,34 | 0,02 | 18,00 | 87,5 | 495(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 935 | 28,18 | 27,21 | 136,20 | 949,61 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1540 | 50,83 | 58,64 | 223,35 | 1647,8 | |

| День 7 | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| ЗАВТРАК | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,10 | 2,73 | 11,91 | 66,26 | 1(583) |
| | Рыба, тушенная(минтай) | 100 | 8,00 | 7,00 | 8,18 | 151,77 | 299(583) |
| | Пюре картофельное(завтрак) | 180 | 3,76 | 7,33 | 10,44 | 126 | 377(583) |
| | Хлеб пшеничный(завтрак) | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 86,95 | таб |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,58 | 0,49 | 15,20 | 76,38 | 574(583) |
| | Чай фруктовый** | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,20 | 72 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 635 | 19,39 | 17,99 | 80,13 | 579,36 | |
| ОБЕД | Овощи свежие (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 13 | 148(583) |
| | Свекольник | 250 | 2,95 | 4,40 | 22,10 | 130 | 98(583) |
| | Кулеш с мясом из крупы | 280 | 19,60 | 20,61 | 32,84 | 383,94 | 203(788) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Кисломолочный продукт(Ряженка) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 | 470(583) |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1035 | 37,21 | 31,55 | 124,14 | 915,09 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1670 | 56,60 | 49,54 | 204,27 | 1494,45 | |

| День 8 | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| ЗАВТРАК | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3,00 | 0,20 | 6,80 | 67 | 149(583) |
| | Плов из отварной птицы(тушка) | 200 | 10,00 | 19,32 | 33,42 | 317,06 | 375(583) |
| | Хлеб пшеничный(завтрак) | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 86,95 | таб |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,58 | 0,49 | 15,20 | 76,38 | 574(583) |
| | Чай с сахаром** | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,01 | 457(583) |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 655 | 18,79 | 20,71 | 97,42 | 649,4 | |
| ОБЕД | Икра кабачковая(промышленного производства) | 100 | 1,00 | 8,90 | 7,70 | 119 | 150 (583) |
| | Суп лапша домашняя | 250 | 4,93 | 10,30 | 15,70 | 170,3 | 56 |
| | Котлеты рубленые из птицы(куры-филе) | 110 | 12,10 | 5,96 | 10,60 | 201,7 | 374(583) |
| | Капуста тушеная (из свежей капусты) | 180 | 3,60 | 3,60 | 25,15 | 136,13 | 380(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 0,18 | 86,4 | 501(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 925 | 30,19 | 29,98 | 107,83 | 946,68 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1580 | 48,98 | 50,69 | 205,25 | 1596,08 | |

| День 9 | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| ЗАВТРАК | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,78 | 2,10 | 2,45 | 49,3 | 14(583) |
| | Тефтели с рисом - "ёжики" | 100 | 10,00 | 11,36 | 15,31 | 208,2 | 350(583) |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 4,54 | 7,25 | 39,46 | 221,4 | 256(583) |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,23 | 4,64 | 16,56 | 121,23 | 465(583) |
| | Хлеб пшеничный(завтрак) | 37 | 2,81 | 0,30 | 18,20 | 86,95 | таб |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,58 | 0,49 | 15,20 | 76,38 | 574(583) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 635 | 24,94 | 26,14 | 107,18 | 763,46 | |
| ОБЕД | Овощи квашеные (капуста) | 100 | 1,80 | 0,10 | 8,00 | 23 | 149(583) |
| | Суп крестьянский с крупой рисовой | 250 | 2,00 | 6,65 | 19,92 | 140,28 | 118(583) |
| | Оладьи из печени по-кунцевски | 100 | 9,00 | 10,00 | 14,72 | 209,69 | 357(583) |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,52 | 5,33 | 24,91 | 154,94 | 202(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Компот из сухофруктов* | 200 | 0,34 | 0,02 | 18,00 | 87,5 | 495(583) |
| | Пряники | 52 | 3,07 | 2,44 | 39,00 | 114,4 | 581(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 987 | 28,39 | 25,58 | 173,05 | 962,96 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1622 | 53,33 | 51,72 | 280,23 | 1726,42 | |

| День 10 | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 205 | 22,55 | 22,24 | 23,12 | 392,33 | 279(583) |
| | Соус сметанный сладкий | 25 | 0,95 | 2,34 | 4,17 | 42,53 | гтк 178 |
| | Сыр полутвердый (порция) (завтрак) | 18 | 4,14 | 5,40 | 0,00 | 63 | 75(583) |
| | Масло сливочное порционное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 60 | 149 |
| | Хлеб пшеничный(20 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | таб |
| | Чай фруктовый** | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,20 | 72 | 1 |
| | Яблоки | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 82(583) |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 558 | 29,78 | 37,93 | 63,26 | 723,86 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 4,66 | 5,48 | 10,69 | 101,85 | 25(583) |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,95 | 5,00 | 16,88 | 144,62 | 95(583) |
| | Котлеты рыбные любительские | 100 | 10,00 | 7,00 | 8,26 | 159,08 | 308(583) |
| | Картофель отварной с маслом | 180 | 3,67 | 7,25 | 36,11 | 216 | 152(583) |
| | Хлеб пшеничный(обед) | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,50 | 152,75 | 573(583) |
| | Хлеб ржаной (обед) | 40 | 2,72 | 0,52 | 16,00 | 80,4 | 574(583) |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 0,18 | 86,4 | 501(583) |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 915 | 29,84 | 25,95 | 120,62 | 941,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1473 | 59,62 | 63,88 | 183,88 | 1664,96 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128243

Владелец Шелест Ольга Николаевна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026