Утверждаю Начальник УО администрации МО Крыловский район Ю.А. Шкуринский



Основное 10-дневное меню для детей в возрасте с 7 до 11 лет (осень), администрации муниципального образования Крыловский муниципальный район Краснодарского края на 2025-2026 учебный год

Основное 10-дневное меню для детей в возрасте от 7 до 11 лет (осень) администрации муниципального образования Крыловский район Краснодарского края на 2025-2026 учебный год

Приём пищи	Название блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур
		Γ	Γ	Γ	Γ	Ккал	
Неделя 1							
День 1							
	Горошек зеленый	60.0	1.7	0.1	3.5	22.1	54-20з
	Омлят с стром	150.00	14.75	19.40	3.00	316.00	54-40
	Омлет с сыром						
Завтрак	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	30.00	0.90	0.22	14.60	62.64	Пром.
	Хлеб ржаной	20.00	0.60	0.20	9.88	45.98	Пром.
	Фрукт (яблоко)	100.00	0.60	0.60	14.70	70.50	338
Итого за Завтрак		560.00	18.68	20.56	60.88	579.22	
*	Овощи в нарезке (помидоры)	60.0	0.7	0.1	2.3	13.2	71
	Рассольник по- Ленинградски	200.0	4.7	8.5	13.6	125.5	54-3c
	Каша вязкая (ячневая)	180.0	3.2	4.2	20.8	134.3	303
Обед	Бефстроганов	110.0	16.4	17.5	2.5	230.1	54-1м
	Компот из смеси сухофрукиов(витамин)	200.0	0.7	0.1	32.0	132.8	349
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.30	14.82	68.97	Пром.
Итого за обед		830.0	28.0	31.1	110.5	809.3	
итого за день		1390.0	46.7	51.6	171.4	1388.5	
День 2							
	Овощи свежие(огурцы)	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20	71
	Жаркое по-домашнему	160.00	16.20	18.90	16.58	295.00	259
Завтрак	Напиток кисломолочный йогурт	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	389
5.1.2 · [F.11.2	Печенье сахарное	30.00	1.00	1.20	3.00	45.50	Пром.
	Хлеб пшеничный	30.00	0.90	0.22	14.60	62.64	Пром.
	Хлеб ржаной	20.00	0.60	0.20	9.88	45.98	Пром.
Итого за завтрак		500.00	20.12	20.58	65.40	541.12	
	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80.00	0.72	0.12	2.28	13.60	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200.0 150.0	5.2	2.8 5.5	18.5 11.8	119.6 115.5	54-7c 139
05	Капуста тушеная	130.0	3.1	23.2	9.2	293.5	271
Обед	Котлета мясная чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.02	24.40	104.40	Пром.
	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.37	14.82	68.97	Пром.
Итого за обед	76100 pixanon	810.00	23.56	32.32	96.00	775.54	пром.
итого за день		1310.00	43.68	52.90	161.40	1316.66	
День 3							
* *	Овощи в нарезке (помидоры)	60.0	0.7	0.1	2.3	13.2	71
	Птица тушенная в сметанном в соусе	100.0	10.9	10.5	2.9	150.0	290/330
	макаронные изделия отварные	150.0	5.4	4.9	32.8	196.8	54-1г
Завтрак	Молоко пастеризованное	200.00	5.80	5.00	9.60	107.00	Пром.
	Хлеб пшеничный	30.00	0.90	0.22	14.63	62.64	Пром.
	Хлеб ржаной	20.00	0.60	0.20	9.88	45.98	Пром.
Итого за завтрак		560.00	24.27	20.94	72.10	575.62	
	Овощи в нарезке (огурцы)	60.0	0.7	0.1	2.3	13.2	71
	Суп картофельный с крупой	200.0	4.94	5.78	11.26	116.88	54-11c
Обед	Рагу из мяса кур	200.00	13.71	12.88	17.37	240.00	289
ООСД	компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	27.88	114.60	342
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.30	14.82	68.97	Пром.

	Фрукт (яблоко)	100.00	0.60	0.60	14.70	70.50	338
Итого за обед		840.0	22.5	20.2	112.7	728.6	
итого за день		1400.0	46.7	41.2	184.8	1304.2	
День 4							
	икра кабачковая	60.0	0.9	2.8	4.4	46.8	54-243
	Котлеты рыбные	100.00	11.23	13.52	13.47	167.27	234
	Капуста тушеная	150.0	3.1	5.5	11.8	115.5	139
Завтрак	Какао с молоком	200.00	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Хлеб пшеничный	30.00	0.90	0.22	14.60	62.64	Пром.
	Хлеб ржаной	20.00	0.60	0.20	9.88	45.98	Пром.
Итого за завтрак		560.00	20.77	25.77	71.81	556.79	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80.00	0.72	0.12	2.28	13.60	71
	Суп картофельный	200.0	1.9	2.3	13.5	91.2	97
	макаронные изделия отварные	150.0	5.4	4.9	32.8	196.8	54-1г
	Печень по- строгановски	100.0	13.3	11.2	3.5	185.0	255
	сок фруктовый (яблочный)	200.00	0.16	0.16	27.88	114.60	342
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.30	14.82	68.97	Пром.
Итого за обед	1	810.0	23.8	19.3	119.2	774.6	1
итого за день		1370.0	44.6	45.1	191.0	1331.4	1
День 5							
Завтрак							
•	бутерброд с сыром	40.00	4.64	6.64	11.86	125.60	3
	Каша жидкая молочная манная	200.0	4.2	7.2	28.8	198.3	181
	Фрукт(банан)	100.00	1.10	1.20	35.00	150.00	338
	чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	30.00	0.90	0.22	14.60	62.64	Пром.
	Хлеб ржаной	20.00	0.60	0.20	9.88	45.98	Пром.
Итого за завтрак		590.00	11.51	15.48	115.14	642.52	
Обед	Овощи свежие (огурцы и помидоры)	80.00	0.72	0.12	2.28	13.60	71
	Борщ с капустой и картофелем	200.0	4.7	5.0	10.1	110.4	54-2c
	Картофельное пюре	150.0	3.1	9.2	18.0	172.9	128
	Птица тушенная в сметанном в соусе	100.0	10.9	10.5	2.9	150.0	290/330
	Напиток кисломолочный кефир	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
w -	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.30	14.82	68.97	Пром.
Итого за обед		810.0	22.8	25.4	92.7	705.0	
итого за день		1400.0	34.3	40.9	207.9	1347.5	
Средне завтраки за 5 дней		554.0	19.07	20.67	77.07	579.1	
Среднее обеды за 5 дней		820.0	24.1	25.7	106.2	758.6	
Среднее итого за 5 дней		1374.0	43.2	46.3	183.3	1337.6	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	40,00	2.36	7.49	14.89	136.00	1
	Каша жидкая молочная рисовая	150.00	3.47	7.30	29.58	198.40	54-26к
	Фрукт (яблоко)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	-						
	Булочка	50.00	2.50	1.50	19.43	125.00	442
Итого за завтрак		540.00	8.80	16.71	88.70	566.40	

					1		1=:
Обед	Овощи свежие(огурцы)	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20	71
	Суп картофельный	200.0	1.9	2.3	13.5	91.2	97
	Капуста тушеная	150.0	3.1	5.5	11.8	115.5	139
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120.00	9.75	4.95	3.80	105.00	229
	компот из свежих яблок	200.00	0.16	0.16	27.88	114.60	342
	кекс	60.00	0.40	0.80	2.50	25.50	Пром.
	Хлеб пшеничный	50.00	1.80	0.44	29.28	125.28	Пром.
	30.00	1.20	0.40	19.76	91.96	Пром.	
Итого за обед	Хлеб ржаной	870.0	18.7	14.6	109.7	676.2	пром.
итого за день		1410.0	27.5	31.3	198.4	1242.6	
День 2							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	60.0	0.7	0.1	2.3	13.2	71
	Гуляш	100.0	14.6	16.8	2.9	221.0	423
	Каша рассыпчатая(гречневая)	150.00	8.30	6.30	36.00	233.70	54-4Γ
	Молоко пастеризованное	200.0	5.8	5.0	9.6	107.0	Пром.
	Хлеб пшеничный	30.00	0.90	0.22	14.60	62.64	Пром.
	Хлеб ржаной	20.00	0.60	0.20	9.88	45.98	Пром.
Итого за завтрак	7Eleo pikulion	560.00	30.81	28.63	75.25	683.52	пром.
Обед	Opoully opouglo(oppoully v movement)	80.00		0.12		13.60	71
Овед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)		0.72		2.28		71
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250.0	10.8	11.9	17.4	181.0	54-5c
	Плов из мяса кур	150.00	18.00	21.00	18.42	327.77	259
	Сок натуральный(тыквенный)	200.00	2.00	0.20	5.80	33.00	389
	пирожок с повидлом	50.00	2.25	1.25	12.50	85.00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.30	14.82	68.97	Пром.
Итого за обед		810.0	36.2	35.2	95.6	813.8	
итого за день		1370.0	67.0	63.8	170.9	1497.3	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20	71
3ub ipun	овещи свежне(отурцы)	00.00	0.12	0.00	1.11	7.20	7.1
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00	229
	,						
	Картофель отварной	150.00	2.98	5.84	20.65	155.00	125
	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	30.00	0.90	0.22	14.60	62.64	Пром.
	сыр порциональный	15.00	0.60	0.20	9.88	45.98	Пром.
Итого за завтрак		575.00	16.73	12.28	66.03	458.82	
Обед	икра кабачковая	60.0	0.9	2.8	4.4	46.8	54-243
	суп картофельный с рыбой	200.0	8.4	2.6	14.6	118.3	54-20c
	Каша вязкая (ячневая)	150.0	3.2	4.2	20.8	134.3	303
	Тефтели мясные с соусом	110.0	7.8	8.8	10.3	151.0	278
	напиток кисломолочный кефир	200.00	0.31	0.00	39.40	160.00	389
	1 1						
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
** -	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.30	14.82	68.97	Пром.
Итого за обед		800.0	23.1	19.0	128.7	783.7	
итого за день		1375.0	39.8	31.3	194.8	1242.5	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	60.0	0.7	0.1	2.3	13.2	71
	Плов из мяса кур	150.00	12.70	7.85	26.80	228.99	291
	какао с молоком	200.0	5.8	5.0	9.6	107.0	Пром.
	Фрукт (яблоко)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	Хлеб пшеничный	30.00	0.40	0.22	14.60	62.64	Пром.
	Хлеб ржаной	20.00	0.60	0.22	9.88	45.98	Пром.
Umane an an	голо ржаной						ттром.
Итого за завтрак		560.00	21.06	13.79	72.96	504.81	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80.00	0.72	0.12	2.28	13.60	71
	Борщ с капустой и картофелем	200.0	4.7	5.0	10.1	110.4	54-2c
	Жаркое по-домашнему	180.00	16.94	10.47	35.73	305.32	291
	Сок фруктовый(яблочный)	200.00	1.00	0.00	15.20	84.80	389
	Печенье сахарное	30.00	1.00	1.20	3.00	45.50	Пром.
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.37	14.82	68.97	Пром.

Итого за обед		770.0	26.8	17.4	105.6	733.0	
итого за день		1330.0	47.8	31.2	178.5	1237.8	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгуш молоком	180.00	13.47	10.54	34.53	287.20	222
	Фрукт (яблоко)	100.00	0.60	0.60	14.70	70.50	338
	чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	бутерброд с сыром	40.00	4.64	6.64	11.86	125.60	3
W		520.00	10.70	15.00	5 (00	542.20	
Итого за завтрак		520.00	18.78	17.80	76.09	543.30	
	Овощи свежие(огурцы)	60.00	0.42	0.06	1.14	7.20	71
	Суп картофельный с горохом	200.0	4.4	4.2	13.2	118.6	102
	Каша вязкая пшеничная	150.0	4.0	4.2	24.6	152.4	303
	Гуляш	120.00	17.46	20.15	3.47	265.20	221
Обед	Какао с молоком	200.00	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Хлеб пшеничный	50.00	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.30	14.82	68.97	Пром.
Итого за обед		810.0	32.8	32.9	99.2	835.4	
итого за день		1330.0	51.5	50.7	175.3	1378.7	
Средне завтраки за 5 дней		551.0	19.24	17.84	75.8	551.4	
Среднее обеды за 5 дней		812.0	27.5	23.8	107.8	768.4	
Среднее итого за 5 дней		1363.0	46.71	41.7	183.6	1319.8	
Среднее значение завтрак		552.50	19.15	19.25	76.44	565.21	
	завтрак20- 25 %		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Среднее значение за обед		816.00	25.81	24.74	106.99	763.50	
	Обед30- 35%				100,5-117,25	705-822,5	
Щ	средние пок-ли за день	1	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	
Средние показатели за период		1368.50	44.96	43.99	183.42	1328.71	
	Примечание: № репептуры* - номера репептур		<u> </u>	ı			

№ рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд;

Таблица 3 Количество пищевой продукции, необходимое для приг на одного ребенка

Наименование пищевой	ЗАВТРАК											
продукции	продукции	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	цикл
Картофель	112		100						150			25.00
Кисломолочные продукты	90		217									21.70
Кондитерские изделия	6		30									3.00
какао	0.5				4					4		0.80
Крупы,бобовые	27	60		35		30	25	71		60	12	29.30
Макаронные изделия	9									51		5.10
Масло растительное	9		6	7				5	5	4		2.70
Масло сливочное	18	11			15	10	17	5	5	7	11	8.10
Молоко	180	104		200	100	200	100	200		100	80	108.40
Мука	9				3			2		1		0.60
Мясо	42		11					150				16.10
Овощи,зелень	168		18	83	200			82	85			46.80
Птица	21			76						142		21.80
Рыба	34.8				50				100			15.00
Сахар	18	10.000			10	15	15	15	15	15	15	11.00
Сметана	6									2.5	6	0.85
Соки	120											0.00
Соль	1.8	1	1	1.00	1.00	0.5	0.5	3	1	2		1.10
Специи	0.5				0.3							0.03
Сухофрукты	9										15	1.50
Сыр	6	35				12			32		12	9.10
Творог	30										116	11.60
Фрукты	120	158		100		200	100	200	8		150	91.60
Хлеб пшеничный	90	40	40	40	40	40	80	30	30	30	25	39.50
Хлеб ржаной	48	20	20	20	20	20	20	20	20	20		18.00
Чай	0.6	1.000				1	1	1	1		1	0.60
Яйца	24	80									12	9.20

отовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете \imath) в r. брутто

3a	а обед										сумма	Завтрак +
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	цикла	обед
	50	50	150	100	150	100	200	100	22	40	96.2	121.20
1			217								21.7	43.4
						30			30		6	9
										4	0.4	1.2
1	37				4			33	35	16	12.5	41.8
		8		51							5.9	11
	4	5	4	7	7	15	6	5	11		6.4	9.1
	5	8	10	8	3	5	2	8		4	5.3	13.4
)			24			200				100	32.4	140.8
	1.5	3	1	3.5	2	3		1			1.5	2.1
1	198	50		89			110				44.7	60.8
1	127	200	120	101	127	250	114	80	140	60	131.9	178.7
1			142		141				76		35.9	57.7
_						123		49			17.2	32.2
1	15	15	2	15	15	15		10	2		8.9	19.9
	5		12.5	11.5				5	10		4.4	5.25
							200	60	200		46	46
	4	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2.4	3.5
		0.3	0.1			1		0.1	0.1		0.16	0.19
	20										2	3.5
											0	9.1
											0	11.6
1				145	45	45					23.5	115.1
	50	50	50	50	50	50	80	50	50	50	53	92.5
_	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	48
		1									0.1	0.7
											0	9.2

отклонение от нормы
100.00
50.00
100.00
80.00
120.00
110.00
100.00
100.00
90.00
50.00
120.00
110.00
120.00
100.00
100.00
100.00
50.00
100.00
50.00
50.00
100.00
80.00
100.00
100.00
100.00
100.00
100.00