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



Основное 10-дневное меню для детей в возрасте от 12 (осень), администрации муниципального образования Крыловский муниципальный район Краснодарского края на 2025-2026 учебный год

Основное 10-дневное меню для детей в возрасте от 12 лет (осень) администрации муниципального ообразования 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	100.0	2.8	0.2	5.8	36.8	54-203
		200.00	10.66	25.06	4.00	421.20	54.4
	Омлет с сыром	200.00	19.66	25.86	4.00	421.30	54-40
Завтрак	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	40.00	1.20	0.30	19.50	83.52	Пром.
	Хлеб ржаной	25.00	0.75	0.25	12.35	57.47	Пром.
	Фрукт (яблоко)	100.00	0.60	0.60	14.70	70.50	338
Итого за Завтрак		665.00	25.17	27.23	71.55	731.62	
*	Овощи свежие (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	Рассольник по - Ленинградски	250.0	5.9	7.3	17.0	156.9	54-3c
	Каша вязкая (ячневая)	180.0	3.8	5.0	25.0	161.2	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		920.0	30.3	30.8	119.6	876.4	
итого за день		1585.0	55.5	58.0	191.1	1608.0	
День 2							
	Овощи свежие(огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	71
	Жаркое по-домашнему	200.00	18.00	21.00	18.41	327.77	259
Zanznau	Напиток кисломолочный йогурт	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	389
Завтрак	Печенье сахарное	35.00	1.16	1.40	3.50	53.08	Пром.
	Хлеб пшеничный	40.00	1.20	0.30	19.50	83.52	Пром.
	Хлеб ржаной	25.00	0.75	0.25	12.35	57.47	Пром.
Итого за завтрак		600.00	22.81	23.05	75.86	618.64	
	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.0	6.5	3.5	23.1	149.5	54-7c
	Капуста тушеная	180.0	3.7	6.6	14.2	138.6	139
Обед	Котлета мясная	100.0	12.2	23.2	9.2	293.5	271
	чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	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		910.00	25.69	34.12	103.51	831.94	
итого за день		1510.00	48.50	57.17	179.37	1450.58	
День 3	Овощи в нарезке (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	Птица тушенная в сметанном в соусе	100.0	10.9	10.5	2.9	150.0	290/330
	макаронные изделия отварные	180.0	6.5	5.9	39.4	236.2	290/330 54-1Γ
Завтрак	Сок фруктовый(яблочный)	200.00	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Хлеб пшеничный	40.00	1.20	0.30	19.50	83.52	Пром.
	Хлеб ржаной	25.00	0.75	0.25	12.35	57.47	Пром.
Итого за завтрак	инео ржанон	645.00	24.52	20.67	95.50	667.75	пром.
ттого за завграк	Овощи свежие(огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	71
	Суп картофельный с крупой	250.0	6.17	7.22	14.07	146.10	54-11c
0.5	Рагу из мяса кур	200.00	13.71	12.88	17.37	240.00	289
Обед	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		930.0	23.7	21.6	115.1	756.6	
итого за день		1575.0	48.3	42.3	210.6	1424.3	
День 4							
	икра кабачковая	100.0	1.2	3.7	5.9	62.4	54-243
	Котлеты рыбные	100.00	11.23	13.52	13.47	167.27	234
	Капуста тушеная	180.0	3.7	6.6	14.2	138.6	139
Завтрак	Какао с молоком	200.00	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Хлеб пшеничный	40.00	1.20	0.30	19.50	83.52	Пром.
	Хлеб ржаной	25.00	0.75	0.25	12.35	57.47	Пром.
Итого за завтрак		645.00	22.18	27.91	82.93	627.86	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
	Суп картофельный	250.0	2.4	2.9	16.9	114.0	97
	макаронные изделия отварные	180.0	6.5	5.9	39.4	236.2	54-1г
	Печень по- строгановски	100.0	13.3	11.2	3.5	185.0	255
	Сок фруктовый(яблочный)	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	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		910.0	26.4	20.8	122.0	810.3	•
итого за день		1555.0	48.6	48.7	205.0	1438.2	
День 5							
Завтрак							
•	бутерброд с сыром	50.00	5.80	7.50	14.83	157.00	3
	Каша жидкая молочная манная	220.0	4.6	7.9	31.7	218.1	181
	Фрукт(банан)	200.00	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	40.00	1.20	0.30	19.50	83.52	Пром.
	Хлеб ржаной	25.00	0.75	0.25	12.35	57.47	Пром.
Итого за завтрак		735.00	13.54	17.19	128.36	726.12	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250.0	5.8	6.2	12.7	138.0	54-2c
	Картофельное пюре	180.0	3.7	11.0	21.6	207.5	128
	Птица тушенная в сметанном в соусе	100.0	10.9	10.5	2.9	150.0	290/330
	Напиток кисломолочный кефир	200.00	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	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		910.0	29.5	33.6	87.2	785.8	
итого за день		1645.0	43.1	50.8	215.6	1511.9	
Средне завтраки за 5 дней		658.0	21.64	23.21	90.84	674.4	
Среднее обеды за 5 дней		916.0	27.1	28.2	109.5	812.2	
Среднее итого за 5 дней		1574.0	48.8	51.4	200.3	1486.6	
Неделя 2							
День 1]						
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	50	2.95	9.36	18.61	170.00	1
	Каша жидкая молочная рисовая	200.00	4.64	9.74	39.45	264.49	182
	Фрукт (яблоко)	150.00	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		650.00	10.56	21.02	102.29	666.49	

06	0	100.00	0.70	0.10	1.00	12.00	71
Обед	Овощи свежие(огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	71
	Суп картофельный	250.0	2.4	2.9	16.9	114.0	97
	Капуста тушеная	180.0	3.7	6.6	14.2	138.6	139
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00	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	1.50	0.37	24.40	104.40	Пром.
	Хлеб ржаной	30.00	0.90	0.30	14.82	68.97	Пром.
Итого за обед		990.0	21.5	17.2	107.1	704.1	
итого за день		1640.0	32.0	38.2	209.4	1370.6	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	Гуляш	100.0	14.6	16.8	2.9	221.0	423
	Каша рассыпчатая(гречневая)	180.00	8.60	6.09	38.64	243.75	302
	Компот из смеси сухофрукиов(витамин)	200.0	0.7	0.1	32.0	132.8	349
	Хлеб пшеничный	40.00	1.20	0.30	19.50	83.52	Пром.
	Хлеб ржаной	25.00	0.75	0.25	12.35	57.47	Пром.
	1						1
Итого за завтрак		645.00	26.86	23.72	109.19	760.54	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
2000	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250.0	10.8	11.9	17.4	181.0	54-5c
	Плов из маса кур	200.00	16.93	10.47	35.73	305.32	291
	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	Алео ржанои						пром.
		880.0	35.3	24.7	113.5	794.7	
итого за день		1525.0	62.1	48.4	222.7	1555.3	
День 3		100.00	0.50	0.10	1.00	12.00	
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	71
	Сыр порционный						
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00	229
	Картофель отварной	180.00	3.57	7.00	24.80	186.00	125
	Чай с лимоном	200.00	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	40.00	1.20	0.30	19.50	83.52	Пром.
		25.00	0.75	0.25	12.35	57.47	Пром.
Итого за завтрак		665.00	18.05	13.61	78.31	526.99	
Обед	икра кабачковая	100.0	1.2	3.7	5.9	62.4	54-243
	суп картофельный с рыбой	250.0	10.5	3.3	18.3	147.9	54-20c
	Каша вязкая (ячневая)	180.0	3.8	5.0	25.0	161.2	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
	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	P.M.	920.0	26.1	21.4	138.0	855.8	- Iponii
итого за день		1585.0	44.1	35.0	216.3	1382.8	+
День 4		1303.0	77.1	33.0	210.0	1304.0	
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
Junipak	1	200.00	16.93	10.47	35.73	305.32	291
	Плов из маса кур кисель из сока	200.00	0.3	0.0	39.4	160.0	389
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40.00	1.20 0.75	0.30	19.50	83.52	Пром.
	1	25.00		0.25	12.35	57.47	Пром. 338
Итого да зап	фрукт(яблоко)	150.00	0.40	0.40	9.80	47.00	336
Итого за завтрак		715.00	20.69	11.62	120.58	675.31	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250.0	5.8	6.2	12.7	138.0	54-2c
	Жаркое по-домашнему	200.00	18.00	21.00	18.42	327.77	259
	Сок фруктовый(яблочный)	200.00	1.00	0.00	15.20	84.80	389
			1 00	1 20	2.00	45.50	Пром.
	Печенье сахарное	30.00	1.00	1.20	3.00	45.50	пром.
	Печенье сахарное Хлеб пшеничный	30.00 50.00	1.00	0.37	24.40	104.40	Пром.

Итого за обед		860.0	29.1	29.2	91.3	786.4	
итого за день		1575.0	49.8	40.8	211.9	1461.7	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгуш молоком	200.00	17.97	14.06	46.04	382.93	222
	Фрукт (яблоко)	150.00	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	50.00	5.80	7.50	14.83	157.00	3
Итого за завтрак		600.00	24.44	22.18	90.57	670.43	
	Овощи свежие(огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	71
	Суп картофельный с горохом	250.0	5.5	5.3	16.5	148.3	102
	Каша вязкая пшеничная	180.0	4.8	5.0	29.5	182.9	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
3004	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		930.0	34.9	34.8	108.2	900.3	
итого за день		1530.0	59.4	56.9	198.8	1570.7	
итого за день		1550.0	39.4	30.9	190.0	15/0./	
Средне завтраки за 5 дней		655.0	20.12	18.43	100.2	660.0	
Среднее обеды за 5 дней		916.0	29.4	25.4	111.6	808.3	
Среднее итого за 5 дней		1571.0	49.49	43.9	211.8	1468.2	
Среднее значение завтрак		656.50	20.88	20.82	95.51	667.18	
	завтрак20- 25 %		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	
Среднее значение за обед		916.00	28.26	26.81	110.56	810.23	
	Обед 30-35%		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	
	средние пок-ли за день		45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	
Средние показатели за период		1572.50	49.14	47.63	206.07	1477.40	
	Примечание:			•			

Таблица 3 Количество пищевой продукции, необходимое для приготов на одного ребенка) в г.

Наименование пищевой	Норма	ЗАВТРАК										Сумма
продукции	продукции	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	цикл
Картофель	112		152						240			39.20
Кисломолочные продукты	108											0.00
Кондитерские изделия	9		30									3.00
какао	1.2	100			4							10.40
Крупы,бобовые	30			47		40	31	85		100	16	31.90
Макаронные изделия	12									61		6.10
Масло растительное	10.8		7	9				5	5	4		3.00
Масло сливочное	21	14			16	5	20	5	5	8	13	8.60
Молоко	210	71			100		100				30	30.10
Мука	12				4	1.5				1		0.65
Мясо	46.8	136				90		90				31.60
Овощи,зелень	192		150	124	372	133		112	100			99.10
Птица	31.8			101						140		24.10
Рыба	46.2				100				100			20.00
Сахар	21	15			26	15	21	15	24		31	14.70
Сметана	6					5				2.5	8	1.55
Соки	120		200	60			200			200		66.00
Соль	3	1	1	1.00	1.00	2	0.5	1	1	2		1.05
Специи	1.2				0.4							0.04
Сухофрукты	12										20	2.00
Сыр	9	46									12	5.80
Творог	36										154	15.40
Фрукты	120	158					100		45		150	45.30
Хлеб пшеничный	120	40	40	40	40	40	90	40	40	40	30	44.00
Хлеб ржаной	72	25	25	25	25	25	25	25	25	25		22.50
Чай	1.2	1				1		1			1	0.40
Яйца	24	120									15	13.50

ления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете . брутто

	обед								сумма	Завтрак		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	цикла	обед
	80	100	211	15	200	150	285	153	27	67	128.8	168.00
			217								21.7	21.7
						30			30		6	9
										4	0.4	10.8
	45							40	47	65	19.7	51.6
		10		61	5						7.6	13.7
	5	8	9	7	7	1		5	14	5	6.1	9.1
	5	6	10	9	3	6	3	9		5	5.6	14.2
			29							100	12.9	43
	1.5		1	3.5	2	4		1			1.3	1.95
	198						122			193	51.3	82.9
	120	385	204	135	125	397	125	127	210	130	195.8	294.9
			140		140				101		38.1	62.2
						123		61			18.4	38.4
	20	6	3	24	24	6		20	3	20	12.6	27.3
	5		38	11.5				5	13		7.25	8.8
							200	60	200		46	112
	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2.4	3.45
		0.4	0.1			0.4		0.1	0.1		0.11	0.15
	20										2	4
											0	5.8
											0	15.4
				45	45	45					13.5	58.8
	40	60	60	60	60	60	110	60	60	60	63	107
	25	40	40	40	40	40	40	40	40	40	38.5	61
		1									0.1	0.5
											0	13.5

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