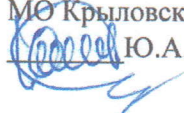


Утверждаю
Начальник УО
администрации
МО Крыловский район
 Ю.А. Шкуринский



**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 образования
Крыловский район Краснодарского края на 2025-2026 учебный год**

Приём пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры*
		г	г	г	г	Ккал	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Горошек зеленый	100.0	2.8	0.2	5.8	36.8	54-20з
	Омлет с сыром	200.00	19.66	25.86	4.00	421.30	54-4о
	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	
Обед	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	54-3е
	Каша вязкая (ячневая)	180.0	3.8	5.0	25.0	161.2	303
	Бефстроганов	110.0	16.4	17.5	2.5	230.1	54-1м
	Компот из смеси сухофруктов(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							
Завтрак	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
	Напиток кисломолочный йогурт	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	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	
Обед	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	54-7е
	Капуста тушеная	180.0	3.7	6.6	14.2	138.6	139
	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							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	Птица тушенная в сметанном 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	54-1г
	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		645.00	24.52	20.67	95.50	667.75	
Обед	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	54-11е
	Рагу из мяса кур	200.00	13.71	12.88	17.37	240.00	289
	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							
Завтрак	икра кабачковая	100.0	1.2	3.7	5.9	62.4	54-24з
	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
	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	54-2с
	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	

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 сухофруктов(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.
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
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250.0	10.8	11.9	17.4	181.0	54-5с
	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		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							
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	54-24з
	суп картофельный с рыбой	250.0	10.5	3.3	18.3	147.9	54-20с
	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		920.0	26.1	21.4	138.0	855.8	
итого за день		1585.0	44.1	35.0	216.3	1382.8	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	Плов из маса кур	200.00	16.93	10.47	35.73	305.32	291
	кисель из сока	200.0	0.3	0.0	39.4	160.0	389
	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)	150.00	0.40	0.40	9.80	47.00	338
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	54-2с
	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
	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	0.30	14.82	68.97	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	
Обед	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
	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		930.0	34.9	34.8	108.2	900.3	
итого за день		1530.0	59.4	56.9	198.8	1570.7	
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: № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд;							

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

[illegible]

ления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете
на 1 порцию)
. брутто

[illegible]

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