Утверждаю
и.о. начальника УО
администрации
МО Крымовский район
_____ Шкуринский Ю.А.

Утверждаю
директор
МБОУ СОШ №
_____

Основное (организованное) 10-дневное меню питания для организаций питания обучающихся от 12 лет в общеобразовательных организациях МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН, в том числе детей с ОВЗ и для детей-инвалидов, на зимне-весенний сезон 2023-2024 учебный год

Основное 10-дневное меню для детей в возрасте от 12 лет и старше (зима-весна),в том числе для детей с ОВЗ и детей-инвалидов муниципального образования Крыловский район на 2023-2024 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 (мандарин)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за Завтрак		**715,00**	**25,14**	**27,19**	**71,55**	**731,62**	
Обед	Овощи соленые помидоры	100,00	0,90	0,15	2,85	17,00	71
	Рассольник по - Ленинградски	250,0	2,0	5,1	12,0	107,3	98
	Каша вязкая (ячневая)	180,0	3,8	5,0	25,0	161,2	303
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	423
	Компот из смеси сухофруктов(витамин)	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		**940,0**	**27,1**	**36,8**	**126,5**	**954,5**	
итого за день		**1655,0**	**52,3**	**64,0**	**198,0**	**1686,1**	
День 2							
Завтрак	свекла отварная дольками	100,00	1,50	0,12	8,62	42,00	54-28з
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,00	21,00	18,41	327,77	259
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	кекс	60,00	0,40	0,80	2,50	25,50	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		**625,00**	**22,85**	**22,47**	**81,58**	**621,06**	
Обед	огурцы соленые	100,0	1,1	0,2	3,8	7,9	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,8	2,9	17,5	118,3	103
	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		**930,00**	**22,79**	**33,93**	**108,63**	**835,48**	
итого за день		**1555,00**	**45,64**	**56,40**	**190,21**	**1456,54**	
День 3							
Завтрак	Кукуруза консервированная	100,00	1,60	0,26	8,13	41,73	54-21з
	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.
Итого за завтрак		**565,00**	**20,79**	**11,28**	**115,11**	**648,04**	
Обед	Капуста квашенная	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	2,1	5,4	12,1	112,8	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	290/520
	Кисломолочный продукт(кефир 2,5 %)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		**930,0**	**26,5**	**33,1**	**96,5**	**804,5**	
итого за день		**1495,0**	**47,3**	**44,4**	**211,6**	**1452,5**	
День 4							
	икра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-24з

Завтрак	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 в нарезке (помидоры)	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	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
	компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		**930,0**	**26,5**	**21,4**	**140,6**	**889,0**	
итого за день		**1575,0**	**48,7**	**49,3**	**223,5**	**1516,9**	
День 5							
Завтрак							
	Капуста квашенная	100,0	1,1	0,2	3,8	7,9	71
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	423
	Каша вязкая пшеничная	180,0	4,8	5,0	29,5	182,9	303
	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		**655,00**	**24,66**	**31,23**	**85,79**	**710,79**	
Обед	Овощи соленые(огурцы)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Суп картофельный с крупой	250,0	19,75	2,71	9,46	85,75	101
	Рагу из мяса кур	200,00	13,71	12,88	17,37	240,00	289
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		**850,0**	**38,4**	**16,7**	**98,9**	**644,8**	
итого за день		**1505,0**	**63,0**	**48,0**	**184,7**	**1355,6**	
Средне завтраки за 5 дней		**641,0**	**23,12**	**24,02**	**87,39**	**667,9**	
Среднее обеды за 5 дней		**916,0**	**28,2**	**28,4**	**114,2**	**825,6**	
Среднее итого за 5 дней		**1557,0**	**51,4**	**52,4**	**201,6**	**1493,5**	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,00	1
	Каша жидкая молочная рисовая	220,00	5.10	10,71	43,39	290,94	182
	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
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	442
Итого за завтрак		**645,00**	**11,77**	**22,24**	**118,58**	**750,41**	
Обед	Овощи соленые(огурцы)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	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
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		**950,0**	**21,9**	**16,7**	**115,3**	**727,4**	
итого за день		**1595,0**	**33,6**	**39,0**	**233,9**	**1477,9**	
День 2							
Завтрак	свекла отварная дольками	100,00	1,50	0,12	8,62	42,00	54-28з

	Гуляш	120,00	17,46	20,15	3,47	265,20	221
	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.
Итого за завтрак		**665,00**	**30,17**	**27,00**	**114,59**	**824,74**	
Обед	Овощи соленые(огурцы)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	200,0	1,8	2,2	12,3	84,8	104
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,20	18,90	16,58	295,00	259
	Сок натуральный(тыквенный)	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	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		**760,0**	**23,3**	**22,1**	**76,8**	**603,2**	
итого за день		**1425,0**	**53,4**	**49,1**	**191,3**	**1427,9**	
День 3							
Завтрак	Кукуруза консервированная	100,00	1,60	0,26	8,13	41,73	54-21з
	Сельдь соленая	120,00	10,12	13,26	3,28	174,00	76
	Картофель отварной	180,00	3,57	7,00	24,80	186,00	125
	компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	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		**665,00**	**17,40**	**21,23**	**95,94**	**657,32**	
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	54-23с
	Каша вязкая (ячневая)	180,0	3,8	5,0	25,0	161,2	302
	Тефтели мясные с соусом	110,0	7,8	8,8	10,3	151,0	278
	кисель из сока	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	389
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		**940,0**	**26,7**	**21,8**	**147,8**	**899,7**	
итого за день		**1605,0**	**44,1**	**43,0**	**243,7**	**1557,0**	
День 4							
Завтрак	Горошек зеленый	100,0	2,8	0,2	5,8	36,8	54-20з
	Птица тушенная в сметанном в соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	260/330
	макаронные изделия отварные	180,0	6,5	5,9	39,4	236,2	54-1г
	Сок натуральный(тыквенный)	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	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.
Итого за завтрак		**645,00**	**24,14**	**17,29**	**85,72**	**596,98**	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры)	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	71
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,1	5,4	12,1	112,8	54-2с
	Плов из мяса кур	200,00	16,94	10,47	35,73	305,32	291
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
Итого за обед		**850,0**	**23,3**	**17,1**	**115,8**	**717,3**	
итого за день		**1495,0**	**47,5**	**34,4**	**201,5**	**1314,3**	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгуш молоком	200,00	17,97	14,06	46,04	382,93	222
	Фрукт (мандарин)	150,00	0,60	0,60	14,70	79,50	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 в нарезке (помидоры)	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
	Фрукт(банан)	100,00	0,60	0,60	21,00	96,00	338
Итого за обед		**950,0**	**36,6**	**35,9**	**141,0**	**1050,2**	
итого за день		**1550,0**	**61,1**	**58,0**	**231,6**	**1720,6**	

Средне завтраки за 5 дней		644,0	21,58	21,99	101,1	700,0	
Среднее обеды за 5 дней		890,0	26,4	22,7	119,3	799,6	
Среднее итого за 5 дней		1534,0	47,94	44,7	220,4	1499,5	
Среднее значение завтрак		642,50	22,35	23,00	94,24	683,93	
	завтрак20- 25 %		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	
Среднее значение за обед		903,00	27,30	25,56	116,77	812,68	
	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		1545,50	49,65	48,56	211,00	1496,52	
Примечание: № рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд;							