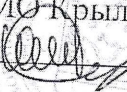


Утверждаю
и.о. начальника УО
администрации
МО Крыловский район
 Ю.А.Шкуринский

Утверждаю
Директор
МБОУ СОШ № 1



**Основное 10-дневное меню для
детей в возрасте
с 7 до 11 лет(осень),
муниципального образования
Крыловский район
на 2024-2025 учебный год**

Основное 10-дневное меню для детей в возрасте с 7 до 11 лет (осень) муниципального образования Крыловский район на 2024-2025 учебный год

Приём пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры*
		г	г	г	г	Ккал	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1	54-204
	Омлет с сыром	150,00	14,75	19,40	3,00	316,00	54-46
	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)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за Завтрак							
		610,00	18,68	20,56	60,88	579,22	
Обед	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	54-36
	Каша вязкая (ячневая)	180,0	3,2	4,2	20,8	134,3	303
	Бифстегонов	110,0	16,4	17,5	2,5	230,1	54-16
	Компот из смеси сухофруктов(витамины)	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		1440,0	46,7	51,6	171,4	1388,5	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Жаркое по- домашнему	180,00	16,20	18,90	16,58	295,00	259
	Напиток кисломолочный йогурт	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	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		520,00	20,12	20,58	65,40	541,12	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	5,2	2,8	18,5	119,6	54-26
	Капуста тушеная	150,0	3,1	5,5	11,8	115,5	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		810,00	23,56	32,32	96,00	775,54	
итого за день		1330,00	43,68	52,90	161,40	1316,66	
День 3							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Птица тушенная в сметанном 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	54-11
	Молоко пастеризованное	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	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	
Обед	Овощи свежие(огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп картофельный с крупой	200,0	4,94	5,78	11,26	116,88	54-112
	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 (мандарин)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за обед		890,0	22,2	20,2	111,6	722,6	
итого за день		1450,0	46,5	41,1	183,7	1298,2	
День 4							

Завтрак	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
	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							
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	54-11
	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		810,0	23,8	19,3	119,2	774,6	
итого за день		1370,0	44,6	45,1	191,0	1331,4	
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)	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	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		690,00	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	54-20
	Картофельное пюре	150,0	3,1	9,2	18,0	172,9	128
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	200/330
	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.
	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		1500,0	34,3	40,9	207,9	1347,5	
Средне завтраки за 5 дней		588,0	19,07	20,67	77,07	579,1	
Среднее обеды за 5 дней		830,0	24,1	25,7	106,0	757,4	
Среднее итого за 5 дней		1418,0	43,2	46,3	183,1	1336,4	
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	1,20	1,50	19,43	125,00	442
Итого за завтрак		540,00	7,50	16,71	88,70	566,40	
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 тушенная в томате с овощами 90/30(минтай)	100,00	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	100,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,44	29,28	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.

Итого за обед		870,0	18,7	14,6	109,7	751,2	
Итого за день		1410,0	26,2	31,3	198,4	1317,6	
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	54-41
	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		560,00	30,81	28,63	75,25	683,52	
Обед	Овощи свежие (огурцы и помидоры)	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250,0	10,8	11,9	17,4	181,0	54-56
	Плов из мяса кур	150,00	12,70	7,85	26,80	228,99	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		810,0	30,9	22,0	104,0	715,0	
Итого за день		1370,0	61,7	50,6	179,3	1398,5	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	сыр порционный	15,00	3,95	3,99	0,00	51,50	15
	Рыба тушеная в томате с овощами 90/30 (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.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		595,00	20,68	16,27	66,03	510,32	
Обед	икра кабачковая	60,0	0,9	2,8	4,4	46,8	54-241
	суп картофельный с рыбой	200,0	8,4	2,6	14,6	118,3	54-206
	Каша вязкая (ячневая)	150,0	3,2	4,2	20,8	134,3	203
	Тефтели мясные с соусом	110,0	7,8	8,8	10,3	151,0	178
	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.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		800,0	23,7	19,0	109,5	708,5	
Итого за день		1395,0	44,4	35,3	175,6	1218,8	
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	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	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	19,34	12,33	80,94	516,41	
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	54-26
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,20	18,90	16,58	295,00	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		770,0	26,0	25,9	86,4	722,6	
Итого за день		1330,0	45,4	38,2	167,3	1239,0	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со стуж. молоком	180,00	13,47	10,54	34,53	287,20	222
	Фрукт (мандарин)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	358
	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
Итого за завтрак		570,00	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

Обед	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
	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							
итого за день		810,0	32,8	32,9	99,2	835,4	
		1380,0	51,5	50,7	175,3	1378,7	
Средне завтраки за 5 дней		565,0	19,42	18,35	77,4	564,0	
Среднее обеды за 5 дней		812,0	26,4	22,9	101,8	746,5	
Среднее итого за 5 дней		1377,0	45,83	41,2	179,2	1310,5	
Среднее значение завтрак		576,50	19,25	19,51	77,23	571,52	
Среднее значение за обед	завтрак 20- 25 %		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
		821,00	25,25	24,26	103,88	751,97	
	Обед 30- 35%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
Средние показатели за период	средние пок-ти за день		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	
		1397,50	44,49	43,77	181,11	1323,49	
Примечание: № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд;							