

Утверждаю:
и.о. начальника управления
образования администрации МО
Крыловский район
О.В. Бирюк



Утверждаю:
и.о. директора
МБОУ СОШ № 30
Е.В. Савченко



**Примерное 10-дневное меню для детей в
возрасте 7 – 11 лет
(зима – весна), в том числе для детей с
ОВЗ и детей - инвалидов муниципального
образования Крыловский район
на 2022-2023 учебный год**

**10-ти дневное меню для детей с ОВЗ и Детей -инвалидов в возрасте 7-11 лет
(Зима-весна)**

Приём пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры*
		г	г	г	г	Ккал	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Овощи(помидоры соленные)***	60,0	0,7	0,06	1,0	7,0	70
	каша ячневая вязкая	150,0	3,2	4,2	20,8	134,3	303
	Гуляш из говядины	90,0	12,02	12,67	2,94	147,6	246
	Сок натуральный(яблочный)	200,0	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за Завтрак		557,00	19,23	18,83	63,97	486,65	
Обед	Овощи (огурцы соленные)***	60,00	0,48	0,05	0,85	6,00	70
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250,0	5,5	5,3	16,53	148,3	102
	Каша пшеничная	150,00	4,00	4,24	24,55	152,40	303
	Мясо птицы с соусом	100,00	10,93	10,47	2,93	150,00	290/330
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	389
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
	пирожок с повидлом	50,00	3,20	2,90	42,05	75,00	Пром.
Итого за обед		895,0	27,4	25,6	128,6	750,2	
итого за день		1452,0	46,6	44,4	192,5	1236,8	
День 2							
Завтрак	Овощи (капуста квашенная)***	60,00	0,54	0,06	2,58	11,40	Пром.
	Жаркое по-домашнему	150,00	13,88	15,50	14,21	252,86	259
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80	349
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
	Кекс творожный	50,00	1,10	11,20	28,05	210,09	Пром.
Итого за завтрак		517,00	18,48	28,73	95,94	720,15	
Обед	Овощи(помидоры соленные)***	60,0	0,7	0,06	1,0	7,0	70
	Суп картофельный	250,0	2,3	2,8	16,9	114,0	97
	Картофельное пюре	150,00	3,10	9,16	17,99	172,85	128
	Печень говяжья по-строгановски	100,0	13,3	11,2	3,5	185,0	255
	Сок натуральный(виноградный)	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
Итого за обед		840,00	23,59	26,01	81,66	704,29	
итого за день		1357,00	42,07	54,74	177,60	1424,44	
День 3							
Завтрак	Овощи (огурцы соленные)***	60,00	0,48	0,05	0,85	6,00	70
	Плов из курицы	150	12,71	7,58	26,80	229,00	291
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукт (мандарин)**	100,00	0,42	0,07	3,71	17,15	Пром.
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за завтрак		589,00	16,04	9,60	65,56	427,15	
Обед	Кукуруза консервированная***	60,00	0,80	0,10	4,10	20,90	Пром.
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,9	2,5	21,0	120,0	103
	Капуста тушеная	150,0	3,09	4,85	14,14	112,7	321
	Котлета домашняя с соусом	100,0	7,9	12,1	8,2	174,6	271/330
	Какао с молоком	200,00	4,07	3,54	17,57	118,60	382
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.

	Печенье сахарное	25,00	1,25	1,50	8,00	44,38	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
Итого за обед		865,0	23,2	27,2	99,7	749,7	
итого за день		1454,0	39,3	36,8	165,3	1176,9	
День 4							
Завтрак	Икра кабачковая***	60,00	0,90	3,23	6,55	60,21	73
	Котлеты рыбные(треска) с соусом	100,00	8,20	6,96	11,73	142,50	234/332
	Картофельное пюре	150,00	3,10	9,16	17,99	172,85	128
	Кисель из сока	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	358
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за завтрак		567,00	14,81	21,23	94,67	648,56	
Обед	Овощи (капуста квашенная)***	60,00	0,54	0,06	2,58	11,40	Пром.
	Суп картофельный с крупой	250,0	2,0	2,7	12,1	85,8	101
	Рагу из птицы(бройлер-цыпляенок)	200,00	14,64	12,17	17,37	237,71	289
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	0,20	0,00	25,00	130,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
	Фрукт (мандарин)**	100,00	0,42	0,07	3,71	17,15	
Итого за обед		890,0	21,0	17,7	87,4	640,6	
итого за день		1457,0	35,8	38,9	182,1	1289,1	
День 5							
Завтрак	Горошек зеленый***	60,0	1,2	0,1	2,4	30,0	Пром.
	Яйца вареные	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	209
	Капуста тушеная	150,0	3,09	4,85	14,14	112,7	321
	Напиток витаминизированный	200,0	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за завтрак		507,00	12,67	11,43	56,02	403,45	
Обед	Овощи (огурцы соленные)***	60,00	0,48	0,05	0,85	6,00	70
	Рассольник Ленинградский	250,0	2,0	5,1	12,0	107,3	96
	Макароны отварные	150,0	5,5	5,8	30,5	195,7	202
	Гуляш из говядины	100,0	13,36	14,08	3,27	164,0	246
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80	349
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
Итого за обед		840,0	25,2	27,7	105,3	764,3	
итого за день		1347,0	37,9	39,2	161,3	1167,8	
Средне завтраки за 5 дней		547,4	16,2	18,0	75,2	537,2	
Средне обеды за 5 дней		866,0	24,1	24,8	100,5	721,8	
Средне итого за 5 дней		1413,4	40,3	42,8	175,8	1259,0	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	4,0	4,0	0,0	51,5	15
	Каша жидкая молочная рисовая	150,00	3,48	7,31	29,58	198,41	182
	Фрукт (яблоко)**	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	389
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за завтрак	Итого за Завтрак	537,00	10,20	13,60	73,38	469,91	
Обед	Овощи(помидоры соленные)***	60,0	0,7	0,06	1,0	7,0	70
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	1,8	4,9	10,9	103,8	82
	Каша рассыпчатая гречневая	150,0	8,6	6,1	38,6	243,8	302
	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	14,4	12,3	3,8	181,0	245
	Напиток витаминизированный	200,0	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
Итого за обед		840,0	29,7	26,0	101,2	778,8	

итого за день		1377,0	39,9	39,6	174,6	1248,8	
День 2							
Завтрак	Овощи (капуста квашенная)***	60,00	0,54	0,06	2,58	11,40	Пром.
	Каша пшеничная	150,00	4,00	4,24	24,55	152,40	303
	Печень тушенная в соусе	90,00	11,53	8,13	4,01	148,50	261/333
	Какао с молоком	200,00	4,07	3,54	17,57	118,60	382
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за завтрак		497,00	22,44	17,85	67,71	543,90	
Обед	Горошек зеленый***	60,0	1,2	0,1	2,4	30,0	Пром.
	Суп с макаронными изделиями	250,0	2,4	5,1	13,0	117,0	111
	Жаркое по-домашнему	150,00	13,88	15,50	14,21	252,86	259
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5	200,00	4,00	4,05	6,88	68,85	386
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
Итого за обед		740,0	24,7	27,4	63,1	627,3	
итого за день		1237,0	47,1	45,2	130,8	1171,2	
День 3							
Завтрак	Овощи (огурцы соленые)***	60,00	0,48	0,05	0,85	6,00	70
	Мясо птицы с соусом	90,00	9,84	9,42	2,64	135,00	290/330
	Макаронны отварные	150,0	5,5	5,8	30,5	195,7	202
	Сок натуральный(яблочный)	200,0	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за завтрак		557,00	19,08	17,14	73,15	534,51	
Обед	Овощи (капуста квашенная)***	60,00	0,54	0,06	2,58	11,40	Пром.
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250,0	9,1	6,9	15,7	174,6	104/105
	каша ячневая вязкая	150,0	3,2	4,2	20,8	134,3	303
	Тефтели из говядины	100,0	6,8	7,5	8,6	129,1	279
	Кисель из вишни	200,0	0,1	0,0	24,5	117,0	350
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
	Фрукт (яблоко)**	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед		940,0	23,5	21,8	108,6	771,9	
итого за день		1497,0	42,5	38,9	181,8	1306,4	
День 4							
Завтрак	Кукуруза консервированная***	40,00	0,80	0,10	4,10	20,90	Пром.
	Сельдь соленая с луком	90,00	10,12	13,38	3,28	174,00	76
	картофель отварной с маслом слив	150/5	2,89	7,95	23,08	175,35	310
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за завтрак		564,00	16,24	23,33	64,66	545,25	
Обед	Овощи(помидоры соленые)***	60,0	0,7	0,06	1,0	7,0	70
	Суп картофельный с рыбой(минтай)	250,0	10,5	3,3	18,3	144,2	54-20с
	Котлеты рыбные(треска) с соусом	100,00	8,20	6,96	11,73	142,50	234/332
	Капуста тушенная	150,0	3,09	4,85	14,14	112,7	321
	Сок натуральный(яблочный)	200,0	1,0	0,0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
Итого за обед		840,0	26,7	17,8	92,0	649,7	
итого за день		1404,0	42,9	41,1	156,7	1195,0	
День 5							
Завтрак	Пудинг из творога запеченный с	150,00	18,12	14,18	46,42	386,00	222
	Фрукт (мандарин)**	100,00	0,42	0,07	3,71	17,15	Пром.
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5	200,00	4,00	4,05	6,88	68,85	386
	Хлеб пшеничный	37,00	1,40	1,10	12,00	64,00	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,90	0,78	7,00	49,00	Пром.
Итого за завтрак		507,00	24,84	20,18	76,01	585,00	
Обед	Икра кабачковая***	60,00	0,90	3,23	6,55	60,21	73
	Суп с крупой и томатом	250,0	0,7	4,8	1,9	52,5	116
	Картофельное пюре	150,00	3,10	9,16	17,99	172,85	128
	Бефстроганов из говядины	100,0	17,7	8,2	6,4	169,0	423
	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80	349
	Хлеб пшеничный	52,00	1,96	1,55	16,86	89,94	Пром.
	Хлеб ржаной	28,00	1,26	1,09	9,80	68,60	Пром.
	Булочка	50,00	2,00	4,00	47,00	161,00	

[illegible]