

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

Утверждаю
директора
МБОУ СОШ № 30
 

**Основное 10-дневное меню для
детей в возрасте от 12 лет(осень)
муниципального образования
Крыловский район
на 2024-2025 учебный год**

**Основное 10-дневное меню для детей в возрасте от 12 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	100,0	2,8	0,2	5,8	36,8	54-204
	Омлет с сыром	200,00	19,66	25,86	4,00	421,30	54-40
	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)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за Завтрак		715,00	25,17	27,23	71,55	731,62	
Обед	Овощи в нарезке (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	54-30
	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	54-18
	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	30,9	31,1	129,4	920,2	
итого за день		1655,0	56,1	58,3	200,9	1651,8	
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	54-70
	Канюста 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	26,29	34,47	113,30	875,81	
итого за день		1530,00	49,10	57,52	189,16	1494,45	
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	54-18
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	1,00	0,00	15,20	84,80	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	21,44	17,13	93,12	633,95	
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	54-110
	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	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 (мандарин)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за обед		1000,0	24,3	22,0	124,9	800,4	
итого за день		1645,0	45,8	39,1	218,1	1434,4	
День 4							
	икра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-241

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 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	341
	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	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	27,0	21,2	131,8	854,2	
итого за день		1575,0	49,2	49,1	214,8	1482,1	
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	342
	Картофельное пюре	180,0	3,7	11,0	21,6	207,5	128
	Птица тушеная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290330
	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	30,1	33,9	97,0	829,7	
итого за день		1665,0	43,7	51,1	225,4	1555,8	
Средние завтраки за 5 дней		668,0	21,03	22,50	90,36	667,6	
Среднее обеды за 5 дней		946,0	27,7	28,5	119,3	856,1	
Среднее итого за 5 дней		1614,0	48,8	51,0	209,7	1523,7	
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)	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		600,00	9,26	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	100,50	Пром.
	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		1010,0	22,1	17,5	116,9	822,9	
итого за день		1610,0	31,3	38,5	219,2	1489,4	
День 2							

Завтрак	Овощи в нарезке (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	54-56
	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	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		900,0	35,9	24,8	123,3	838,6	
итого за день		1545,0	62,7	48,6	232,5	1599,1	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	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	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.
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
Итого за завтрак		680,00	22,00	17,60	78,31	578,49	
Обед	икра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-24т
	суп картофельный с рыбой	250,0	10,5	3,3	18,3	147,9	54-20г
	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
	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		940,0	32,2	26,8	116,4	839,7	
итого за день		1620,0	54,2	44,4	194,7	1418,2	
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.
Итого за завтрак		565,00	20,29	11,22	110,78	628,31	
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	54-2г
	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	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		880,0	29,7	29,6	101,1	830,3	
итого за день		1445,0	50,0	40,8	211,9	1458,6	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгущ. молоком	200,00	17,97	14,06	46,04	382,93	222
	Фрукт (мандарин)	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.

[illegible]