

Утверждаю

И.о. начальника МО

Администрации

МО Крыловский район

Шкуринский Ю.А.



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

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ от 12 ЛЕТ и старше(ЗИМА-ВЕСНА)МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН НА 2024-25 УЧЕБНЫЙ ГОД

Неделя	День недели	Примечание	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гарнир	каша молочная жидкая манная	200	4	6,7	29,3	198,66	181
			хлеб	Бутерброд с сыром	50	5,8	7,5	14,83	157	3
			напиток	чай с сахаром 200/15	200	0	0	15	60	376
			фрукты	банан	200	2	2	70	300	338
			сладкое	пирожок с повидлом	50	2	1	13	70	Пром.
			итого		700	13,8	17,2	142,13	785,66	
1	1	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71
			1 блюдо	Рассольник по- Ленинградски	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3с
			гарнир	Каша вязкая (ячневая)	180	3,8	5	25	161,2	303
			2 блюдо	Бефстроганов	110	16,4	17,5	2,5	230,1	54-1м
			напиток	Компот из смеси сухофруктов(витамин)	200	0,7	0,1	32	132,8	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.
			итого		940	30,9	31,12	129,31	920,24	
1	1	Итого за день:			1640	44,7	48,32	271,44	1705,9	
1	2	Завтрак	гарнир	жаркое по-домашнему	200	18	21	18,41	327,77	259
			закуска	Свекла отварная	100	1,6	0	8,3	41,66	54-28з
			напиток	Йогурт 2,5 %	200	1	0	20	85	389
			хлеб	хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	19,5	83,52	пром
			хлеб	хлеб ржаной	25	0,75	0,25	12,35	57,47	пром
			сладкое	печенье сахарное	35	1,16	1,4	3,5	53,08	пром
			итого		600	23,71	22,95	82,06	648,5	
1	2	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке (огурцы)	100	0,9	0,15	2,85	17	71
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	103
			гарнир	Капуста тушеная	180	3,7	6,6	14,2	138,6	139
			2 блюдо	Котлета мясная	100	12	23	9	293	271
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.
			итого		930	26,1	34,27	113,16	875,34	
1	2	Итого за день:			1530	49,81	57,22	195,22	1523,84	
1	3	Завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	100	1,1	0,2	10,16	50	71
			гор.блюдо	плов из мяса кур	200	16,93	10,47	35,73	305,32	291
			гарнир	кисель из сока	200	0,3	0	39,4	160	389
			напиток	яблоко	100	0	0	10	44	338
			хлеб	хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	19,5	83,52	пром
			хлеб	хлеб ржаной	25	0,75	0,25	12,35	57,47	пром
			итого		665	20,28	11,22	127,14	700,31	
1	3	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке (помидоры)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	6,17	7,22	14,07	146,1	54-11с
			гор.блюдо	Рагу из мяса кур	200	14	13	17	240	289
			напиток	компот из свежих яблок	200	0	0	28	115	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.
			фрукты	Фрукт (мандарин)	100	1	1	15	71	338
			итого		950	24,87	22,34	124,98	801,34	
1	3	Итого за день:			1615	45,15	33,56	252,12	1501,65	
1	4	Завтрак	гарнир	капуста тушеная	180	3,7	6,6	14,2	138,6	139
			2 блюдо	котлеты рыбные	100	10	12	13	196	234
			напиток	какао с молоком	200	4	4	18	119	382
			хлеб	хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	19,5	83,52	пром
			хлеб	хлеб ржаной	25	0,75	0,25	12,35	57,47	пром
			закуска	икра кабачковая	100	1,2	3,7	5,9	62,4	54-24з
			итого		645	20,85	26,85	82,95	656,99	
1	4	Обед	закуска	Капуста квашеная	100	0,9	0,15	2,85	17	71
			1 блюдо	Суп картофельный	250	2,4	2,9	16,9	114	97
			гарнир	макаронные изделия отварные	180	6,5	5,9	39,4	236,2	54-1г
			2 блюдо	Печень по- строгановски	100	14	11	4	183	255
			напиток	Сок фруктовый(яблочный)	200	0	0	28	115	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.
			итого		930	26,8	20,97	140,16	882,44	
1	4	Итого за день:			1575	47,65	47,82	223,11	1539,43	

1	5	Завтрак	закуска	Горошек зеленый	100	2,8	0,1	2,4	30	54-20а	
			гор.блюдо	омлет с сыром	200	19,66	19,4	3	316	54-4о	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	
			фрукты	фрукт мандарин	150	1,5	1,5	22,5	106,5	338	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	19,5	83,52	пром	
			хлеб	хлеб ржаной	25	0,75	0,25	12,35	57,47	пром	
			итого		715	26,04	21,57	74,95	655,49		
1	5	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке(огурцы)	100	1	0	2	11	71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	5,8	6,2	12,7	138	54-2с	
			гарнир	картофельное пюре	180	3,7	11	21,6	207,5	128	
			2 блюдо	птица тушенная в сметанном соусе	100	11	11	3	150	290	
			напиток	Кефир	200	2	1	20	85	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.	
		итого		930	26,5	30,22	108,31	808,74			
1	5	Итого за день:		1645	52,54	51,79	183,26	1464,23			
		Среднее Значение завтраков за 5 дней		665	20,936	19,958	101,85	689,39			
		Среднее Значение обедов за 5 дней		936	27,034	27,784	123,18	857,62			
		Всего за 5 дней		1601	47,97	47,742	225,03	1547,01			
2	1	Завтрак	гарнир	каша молочная жидкая рисовая	200	4	9,3	40	264	54-26к	
			хлеб	бутерброд со сливочным маслом 30/10	50	2,5	8,75	18,75	170	1	
			напиток	чай с сахаром 200/15	200	0	0	15	60	376	
			фрукты	банан	150	2	2	70	22,5	338	
			сладкое	булочка	50	1	2	19	80	пром	
			итого		650	9,5	22,05	162,75	596,5		
2	1	Обед	сладкое	кекс	60	2	5	20	120	пром	
			закуска	Овощи соленные в нарезке(помидоры)	100	0	0	16,6	6,66	71	
			1 блюдо	суп картофельный	250	2,5	2,5	17,5	112,5	54-2с	
			гарнир	капуста тушенная	180	3,7	6,6	14,2	138,6	139	
			2 блюдо	рыба тушенная в томат	120	10	5	4	105	389	
			напиток	компот с яблоками	200	0	0	28	115	Пром.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.	
		итого		1010	21,2	20,12	149,31	815			
2	1	Итого за день:		1660	30,7	42,17	312,06	1411,5			
2	2	Завтрак	закуска	Свекла отварная	100	1,1	0,2	3,8	22	71	
			2 блюдо	Гуляш	100	14	13	2	199	423	
			гарнир	Каша рассыпчатая(гречневая)	180	6	4,8	30,5	182,39	54-4г	
			напиток	компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	Пром.	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	19,5	83,52	пром	
			хлеб	хлеб ржаной	25	0,75	0,25	12,35	57,47	пром	
			итого		645	23,75	18,65	100,15	677,18		
2	2	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке(огурцы)	100	0,9	0,15	2,85	17	71	
			1 блюдо	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250	11	15	17	198	54-5с	
			гарнир	Плов из мяса кур	200	16,93	10,47	35,73	305,32	291	
			напиток	Сок натуральный(тыквенный)	200	2	0	6	33	389	
			сладкое	пирожок с повидлом	50	2	1	13	70	Пром.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.	
		итого		900	35,83	27,64	123,59	840,56			
2	2	Итого за день:		1545	59,58	46,29	223,74	1517,74			
2	3	Завтрак	гарнир	макароны отварные со слив.маслом	180	6,5	5,9	36	236,2	54-1г	
			2 блюдо	мясо птицы тушенное в соусе 100/10	110	11,21	11,21	3,3	165	423	
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	15,2	84,8	389	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	19,5	83,52	пром	
			хлеб	хлеб ржаной	25	0,75	0,25	12,35	57,47	пром	
			закуска	горошек зеленый	100	2	0	4	22	пром	
			итого		655	22,66	17,66	90,35	648,99		
2	3	Обед	закуска	икра кабачковая	100	1,2	3,7	5,9	62,4	54-24а	
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой	250	10,5	9,5	18,3	147,9	54-20с	
			гарнир	Каша вязкая (ячневая)	180	3,8	6	25	161,2	303	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	110	8	8,8	10,3	151	278	
			напиток	Напиток кисломолочный кефир	200	1	5	8	100	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.	
		итого		940	27,5	34,02	116,51	839,74			
2	3	Итого за день:		1595	50,16	51,68	206,86	1488,73			
2	4	Завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	100	2	0,33	10,16	52,16	71	
			хлеб	сыр порционный	15	5	5	0	60	15	
			2 блюдо	Сельдь с луком	120	10,12	13,26	3,28	174	76	
			гарнир	картофельное пюре	180	3,7	11	21,6	207,5	128	

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	1,2	0,3	19,5	83,52	пром	
			хлеб	хлеб ржаной	25	0,75	0,25	12,35	57,47	пром	
			итого		680	22,77	30,14	81,89	696,65		
2	4	Обед	закуска	Овощи соленые в нарезке(помидоры)	100	0,9	0,15	2,85	17	71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	5,8	6,2	12,7	138	54-2с	
			гарнир	жаркое по-домашнему	200	18	21	18,41	327,77	259	
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	15	70	389	
			сладкое	печенье сахарное	35	1,16	1,4	3,5	53,08	пром	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.	
			итого		885	29,86	29,77	101,47	823,09		
2	4	Итого за день:			1565	52,63	59,91	183,36	1519,74		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	200	14,4	12,22	28,9	318,88	54-1т	
			фрукты	фрукт мандарин	150	1,5	1,5	22,5	106,5	338	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	15	60	376	
			хлеб	бутерброд с сыром	50	5,8	7,5	14,83	157	3	
			сладкое	молоко сгущенное	30	0,12	0	15,76	63,54	пром	
			итого		630	21,82	21,22	96,99	705,92		
2	5	Обед	закуска	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	1	71	
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	54-2с	
			гарнир	каша вязкая пшеничная	180	4,8	5	29,5	182,9	259	
			2 блюдо	Гуляш	100	14	13	2	199	423	
			напиток	какао с молоком	200	4	4	18	119	Пром.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,62	29,25	125,28	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,2	0,4	19,76	91,96	Пром.	
			итого		930	32	28,42	116,91	867,44		
2	5	Итого за день:			1560	53,82	49,64	213,9	1573,36		
			Среднее значение завтраков за 5 дней			652	20,1	21,944	106,43	665,048	
			Среднее значение обедов за 5 дней			933	29,278	27,994	121,56	837,166	
			Итого за 5 дней			1585	49,378	49,938	227,98	1502,21	
			среднее значение завтрак			658,5	20,518	20,951	104,14	677,219	
			среднее значение обед			934,5	28,156	27,889	122,37	847,393	
			Среднее значение за период:			1593	48,674	48,84	226,51	1524,61	