

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



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОНА  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

(лето-осень)

**10-ти дневное меню для детей в возрасте от 12 лет и старше (Лето-осень)**

| Приём пищи | Название блюда                           | Масса  | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры* |
|------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|----------|--------------|--------------|
|            |                                          | г      | г     | г     | г        | Ккал         |              |
| Неделя 1   |                                          |        |       |       |          |              |              |
| День 1     |                                          |        |       |       |          |              |              |
| Завтрак    | Бутерброд с маслом                       | 15/10  | 1,10  | 9,00  | 6,80     | 115,00       | 1            |
|            | Каша жидкая молочная манная              | 200,00 | 12,00 | 0,40  | 32,00    | 146,00       | 311          |
|            | Фрукт (яблоко)**                         | 100,00 | 0,26  | 0,17  | 13,81    | 52,00        | Пром.        |
|            | Какао с молоком                          | 200,00 | 4,90  | 5,00  | 32,50    | 190,00       | 693          |
|            | Хлеб ржаной                              | 40,00  | 1,00  | 0,90  | 10,00    | 50,00        | Пром.        |
|            | Хлеб пшеничный                           | 40,00  | 2,88  | 3,00  | 20,00    | 100,00       | Пром.        |
|            | Итого за Завтрак                         | 580,00 | 22,14 | 18,47 | 115,11   | 653,00       |              |
| День 2     |                                          |        |       |       |          |              |              |
| Завтрак    | Овощи свежие(огурцы)***                  | 100,00 | 0,80  | 0,10  | 2,60     | 14,00        | 576          |
|            | Жаркое по-домашнему                      | 200,00 | 17,80 | 9,80  | 11,60    | 250,00       | 436          |
|            | Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %)      | 180,00 | 8,40  | 8,60  | 15,60    | 250,60       | 698          |
|            | Хлеб пшеничный                           | 52,00  | 2,88  | 3,00  | 20,00    | 100,00       | Пром.        |
|            | Хлеб ржаной                              | 42,00  | 1,00  | 0,90  | 10,00    | 50,00        | Пром.        |
|            | Итого за Завтрак                         | 574,00 | 30,88 | 22,40 | 59,80    | 664,60       |              |
| День 3     |                                          |        |       |       |          |              |              |
| Завтрак    | Овощи свежие(огурцы и помидоры)***       | 100,00 | 1,00  | 0,20  | 4,50     | 26,00        | 576          |
|            | Плов из птицы                            | 200,00 | 16,20 | 15,80 | 32,20    | 358,00       | 492          |
|            | Чай с сахаром                            | 200,00 | 0,20  | 0,00  | 13,00    | 58,00        | 685          |
|            | Хлеб пшеничный                           | 52,00  | 2,88  | 3,00  | 20,00    | 100,00       | Пром.        |
|            | Хлеб ржаной                              | 42,00  | 1,30  | 0,90  | 15,00    | 50,00        | Пром.        |
|            | Итого за Завтрак                         | 594,00 | 21,58 | 19,90 | 84,70    | 592,00       |              |
| День 4     |                                          |        |       |       |          |              |              |
| Завтрак    | Овощи свежие(огурцы)***                  | 100,00 | 0,80  | 0,10  | 2,60     | 14,00        | 576          |
|            | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100,00 | 8,53  | 5,10  | 5,60     | 130,00       | 374          |
|            | Картофель отварной                       | 180,00 | 3,60  | 9,18  | 28,62    | 217,80       | 518          |
|            | Компот из кураги(витамин)                | 200,00 | 1,20  | 0,00  | 31,60    | 126,00       | 638          |
|            | пирожок с повидлом                       | 50,00  | 5,20  | 2,90  | 20,05    | 90,60        | Пром.        |
|            | Хлеб пшеничный                           | 52,00  | 2,88  | 3,00  | 20,00    | 100,00       | Пром.        |
|            | Хлеб ржаной                              | 42,00  | 1,30  | 0,90  | 15,00    | 50,00        | Пром.        |
|            | Итого за Завтрак                         | 724,00 | 23,51 | 21,18 | 123,47   | 728,40       |              |
| День 5     |                                          |        |       |       |          |              |              |
| Завтрак    | Овощи свежие(помидоры)***                | 100,00 | 0,80  | 0,20  | 3,80     | 23,00        | 576          |
|            | Омлет натуральный                        | 200,00 | 24,00 | 28,00 | 38,00    | 398,00       | 340          |
|            | Чай с лимоном                            | 200,00 | 0,30  | 0,00  | 15,00    | 181,50       | 686          |
|            | Хлеб пшеничный                           | 52,00  | 2,88  | 3,00  | 20,00    | 100,00       | Пром.        |
|            | Хлеб ржаной                              | 42,00  | 1,30  | 0,90  | 15,00    | 50,00        | Пром.        |
|            | Печенье сахарное                         | 25,00  | 4,00  | 1,00  | 3,50     | 35,50        | Пром.        |
|            | Итого за Завтрак                         | 619,00 | 33,28 | 33,10 | 95,30    | 788,00       |              |



| Неделя 2 |                              |               |              |              |               |               |       |
|----------|------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| День 1   |                              |               |              |              |               |               |       |
| Завтрак  | Овощи свежие(огурцы)***      | 100,00        | 1,10         | 0,10         | 2,60          | 14,00         | 576   |
|          | Макароны отварные с сыром    | 200,00        | 10,60        | 13,00        | 38,13         | 421,10        | 333   |
|          | Сок натуральный(яблочный)    | 200,00        | 1,00         | 0,00         | 21,20         | 110,00        | Пром. |
|          | Кекс творожный               | 50,00         | 1,30         | 9,20         | 26,25         | 200,50        | Пром. |
|          | Хлеб пшеничный               | 52,00         | 2,00         | 5,00         | 24,00         | 104,00        | Пром. |
|          | Хлеб ржаной                  | 42,00         | 1,80         | 3,50         | 15,00         | 65,00         | Пром. |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>644,00</b> | <b>17,80</b> | <b>30,80</b> | <b>127,18</b> | <b>914,60</b> |       |
| День 2   |                              |               |              |              |               |               |       |
| Завтрак  | Овощи свежие(помидоры)***    | 100,00        | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 23,00         | 576   |
|          | Котлеты рыбные               | 100,00        | 13,00        | 8,80         | 15,20         | 196,00        | 388   |
|          | Картофельное пюре            | 180,00        | 3,78         | 8,10         | 26,28         | 196,20        | 520   |
|          | Компот из сухоф.(витаминиз.) | 200,00        | 0,60         | 0,00         | 31,40         | 124,00        | 639   |
|          | Хлеб пшеничный               | 52,00         | 1,50         | 5,00         | 24,00         | 104,00        | Пром. |
|          | Хлеб ржаной                  | 42,00         | 1,00         | 0,90         | 10,00         | 50,00         | Пром. |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>574,00</b> | <b>20,98</b> | <b>23,00</b> | <b>110,68</b> | <b>693,20</b> |       |
| День 3   |                              |               |              |              |               |               |       |
| Завтрак  | Овощи свежие(огурцы)***      | 100,00        | 0,80         | 0,10         | 2,60          | 14,00         | 576   |
|          | Гуляш                        | 100,00        | 10,90        | 6,50         | 4,00          | 132,00        | 437   |
|          | Каша вязкая(гречневая)       | 180,00        | 5,40         | 8,10         | 26,82         | 205,20        | 302   |
|          | Чай с сахаром                | 200,00        | 1,00         | 0,00         | 13,00         | 58,00         | 685   |
|          | Хлеб пшеничный               | 52,00         | 1,50         | 3,00         | 14,00         | 90,00         | Пром. |
|          | Хлеб ржаной                  | 42,00         | 1,00         | 0,90         | 10,00         | 50,00         | Пром. |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>674,00</b> | <b>20,60</b> | <b>18,60</b> | <b>70,42</b>  | <b>549,20</b> |       |
| День 4   |                              |               |              |              |               |               |       |
| Завтрак  | пудинг из творога запеченный | 200,00        | 12,60        | 19,00        | 39,60         | 428,00        | 362   |
|          | Молоко сгущенное             | 15,00         | 2,30         | 9,80         | 16,60         | 99,50         | Пром. |
|          | Сок натуральный(персиковый)  | 200,00        | 3,00         | 0,00         | 27,40         | 119,50        | Пром. |
|          | Хлеб ржаной                  | 42,00         | 1,00         | 0,90         | 10,00         | 50,00         | Пром. |
|          | Хлеб пшеничный               | 52,00         | 1,50         | 5,00         | 24,00         | 90,00         | Пром. |
|          |                              |               |              |              |               |               |       |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>509,00</b> | <b>20,40</b> | <b>34,70</b> | <b>117,60</b> | <b>787,00</b> |       |
| День 5   |                              |               |              |              |               |               |       |
| Завтрак  | Овощи свежие(помидоры)***    | 100,00        | 1,10         | 0,20         | 3,80          | 23,00         | 576   |
|          | Рагу из птицы(курица)        | 200,00        | 11,00        | 7,20         | 16,40         | 202,00        | 492   |
|          | Чай с лимоном                | 200,00        | 1,00         | 0,00         | 14,00         | 130,00        | 686   |
|          | Хлеб пшеничный               | 52,00         | 1,50         | 3,00         | 24,00         | 90,00         | Пром. |
|          | Хлеб ржаной                  | 42,00         | 1,00         | 0,90         | 10,00         | 50,00         | Пром. |
|          |                              |               |              |              |               |               |       |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>594,00</b> | <b>15,60</b> | <b>11,30</b> | <b>68,20</b>  | <b>495,00</b> |       |
|          | завтрак 25 %                 |               | 22,50        | 23,00        | 95,75         | 680,00        |       |
|          | Средние показатели за период | 608,60        | 22,68        | 23,35        | 97,25         | 686,50        |       |

Примечание:

№ рецептуры\* - номера рецептов из перечня блюд; Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;  
Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей.