

Утверждаю

И.о. начальника УО

Администрации

МО Крыловский район



Шкуринский Ю.А.



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

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ (ЗИМА-ВЕСНА) МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН НА 2024-25 УЧЕБНЫЙ ГОД

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гарнир	каша молочная жидкая манная	150	3	5	22	149	181
			хлеб	бутерброд с сыром	40	5	7	12	126	3
			напиток	чай с сахаром 200/15	200	0	0	15	60	376
			фрукты	банан	100	1	1	35	150	338
			сладкое	пирожок с повидлом	50	2	1	13	70	Пром.
			итого		540	11	14	97	555	
1	1	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке (помидоры)	60	1	0	2	13	71
			1 блюдо	Рассольник по- Ленинградски	200	5	9	14	142	54-3с
			гарнир	Каша вязкая (ячневая)	180	3	4	21	134	303
			2 блюдо	Бефстроганов	110	16	18	3	230	54-1м
			напиток	Компот из смеси сухофруктов(витамин)	200	1	0	32	133	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	24	101	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.
			итого		830	29	31	111	822	
1	1	Итого за день:			1370	40	45	208	1377	
1	2	Завтрак	гарнир	жаркое по-домашнему	180	16	19	17	295	259
			закуска	Свекла отварная	60	1	0	5	25	54-28з
			напиток	Йогурт 2,5 %	200	1	0	20	85	389
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1	0	15	63	пром
			хлеб	хлеб ржаной	15	1	0	10	46	пром
			сладкое	печенье сахарное	30	1	1	3	27	пром
			итого		510	21	20	70	541	
1	2	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке (огурцы)	60	1	0	2	13	71
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5	3	19	120	103
			гарнир	Капуста тушеная	150	3	6	12	116	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	50	2	0	24	101	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.
			итого		790	24	32	96	772	
1	2	Итого за день:			1300	45	52	166	1313	
1	3	Завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	60	1	0	6	30	71
			гор.блюдо	плов из мяса кур	150	13	8	27	229	239
			напиток	Молоко пастеризованное	200	4	4	18	119	пром
			фрукты	яблоко	100	0	0	10	44	338
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1	0	15	63	пром
			хлеб	хлеб ржаной	15	1	0	10	46	пром
			итого		550	20	12	86	531	
1	3	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке (помидоры)	60	0	0	1	4	71
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	5	6	11	117	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	50	2	0	24	104	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.
			фрукты	Фрукт (яблоко)	100	1	1	15	71	338
			итого		840	23	20	111	720	
1	3	Итого за день:			1390	43	32	197	1251	
1	4	Завтрак	гарнир	капуста тушеная	150	3	6	12	116	139
			2 блюдо	котлеты рыбные	100	10	12	13	196	234
			напиток	какао с молоком	200	4	4	18	119	382
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1	0	15	63	пром
			хлеб	хлеб ржаной	15	1	0	10	46	пром
			закуска	икра кабачковая	60	1	3	4	47	54-24з
			итого		550	20	25	72	587	
1	4	Обед	закуска	Капуста квашеная	60	1	0	2	11	71
			1 блюдо	Суп картофельный	200	2	2	13	85	97
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5	5	33	197	54-1г
			2 блюдо	Печень по- строгановски	100	13	11	4	183	255
			напиток	Сок фруктовый(яблочный)	200	0	0	28	115	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	24	104	Пром.
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.
			итого		790	24	18	119	764	
1	4	Итого за день:			1340	44	43	191	1351	

1	5	Завтрак	закуска	Горошек зеленый	60	1	0	2	13	54-20з	
			гор.блюдо	омлет с сыром	150	15	19	3	267	54-4о	
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	15	62	377	
			фрукты	мандарин	100	1	1	15	71	Пром.	
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1	0	15	63	пром	
			хлеб	хлеб ржаной	15	1	0	10	46	пром	
			итого		550	19	20	60	522		
1	5	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке(огурцы)	60	1	0	2	11	71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	200	5	5	10	110	54-2с	
			гарнир	картофельное пюре	150	3	9	18	177	128	
			2 блюдо	птица тушенная в сметанном соусе	100	11	11	3	150	290	
			напиток	Кефир	200	1	0	20	85	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	24	104	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.	
			итого		790	24	25	92	706		
			Итого за день:		1340	43	45	152	1228		
				Среднее значение завтраков за 5 дней	540	18,2	18,2	77	547,2		
				Среднее значение обедов за 5 дней	808	24,8	25,2	105,8	756,8		
				Всего за 5 дней	1348	43	43,4	182,8	1304		
2	1	Завтрак	гарнир	каша молочная жидкая рисовая	150	3	7	30	198	54-26к	
			хлеб	бутерброд со сливочным маслом 30/10	40	2	7	15	136	1	
			напиток	чай с сахаром 200/15	200	0	0	15	60	376	
			фрукты	банан	100	0	0	10	44	338	
			сладкое	булочка	50	1	2	19	107	пром	
			итого		540	6	16	89	545		
			Итого за день:		1410	26	37	207	1268		
2	1	Обед	сладкое	кекс	60	2	5	20	120	пром	
			закуска	Овощи соленные в нарезке(помидоры)	60	0	0	1	4	71	
			1 блюдо	суп картофельный	200	2	2	14	90	54-2с	
			гарнир	капуста тушенная	150	3	6	12	116	139	
			2 блюдо	рыба тушенная в томат	120	10	8	4	105	229	
			напиток	компот с яблоками	200	0	0	28	115	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	24	104	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.	
			итого		870	20	21	118	723		
2	1	Итого за день:			1410	26	37	207	1268		
2	2	Завтрак	закуска	Свекла отварная	60	0	0	4	15	71	
			2 блюдо	Гуляш	100	14	13	2	199	423	
			гарнир	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	5	4	28	152	54-4г	
			напиток	Молоко пастеризованное	200	3	3	17	111	Пром.	
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1	0	15	63	пром	
			хлеб	хлеб ржаной	15	1	0	10	46	пром	
			итого		550	24	20	76	586		
2	2	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке(огурцы)	80	1	0	2	11	71	
			1 блюдо	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250	11	15	17	223	54-5с	
			гарнир	Плов из мяса кур	150	13	8	27	229	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	50	2	0	24	104	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.	
			итого		810	32	24	104	739		
			Итого за день:		1360	56	44	180	1325		
2	3	Завтрак	гарнир	макароны отварные со слив.маслом	150	5	5	33	187	54-1г	
			2 блюдо	мясо птицы тушенное в соусе 90/10	100	9	11	3	150	423	
			напиток	какао с молоком	200	4	4	18	119	382	
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1	0	15	63	пром	
			хлеб	хлеб ржаной	15	1	0	10	46	пром	
			закуска	горошек зеленый	60	2	0	4	22	пром	
			итого		550	22	20	83	587		
2	3	Обед	закуска	икра кабачковая	60	1	3	4	47	54-24з	
			1 блюдо	суп картофельный с рыбой	200	8	6	15	132	54-20с	
			гарнир	Каша вязкая (ячневая)	150	3	4	21	134	303	
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом	110	8	9	10	151	278	
			напиток	Напиток кисломолочный кефир	200	1	0	20	85	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	24	104	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.	
			итого		800	24	22	109	722		
			Итого за день:		1350	46	42	192	1309		
2	4	Завтрак	закуска	Кукуруза консервированная	60	1	0	6	30	71	
			хлеб	сыр порционный	15	5	5	0	60	15	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	100	12	6	5	126	229	
			гарнир	картофельное пюре	150	3	9	18	177	128	

			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	377	
			хлеб	хлеб пшеничный	25	1	0	15	63	пром	
			хлеб	хлеб ржаной	15	1	0	10	46	пром	
			итого		565	23	20	69	564		
2	4	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке(помидоры)	60	0	0	1	4	71	
			1 блюдо	борщ	200	6	7	11	134	54-2с	
			гарнир	жаркое по-домашнему	180	16	19	17	295	259	
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	15	70	389	
			напиток	печенье	30	1	1	3	27	Пром.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	24	104	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.	
			итого		750	27	27	86	703		
2	4	Итого за день:			1315	50	47	155	1267		
2	5	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	180	13	10	35	266	54-1т	
			фрукты	фрукт мандарин	100	1	1	15	71	338	
			гор.напиток	чай с молоком	200	0	0	15	60	376	
			хлеб	бутерброд с сыром	40	5	7	12	126	3	
			сладкое	молоко сгущенное	30	0,12	0	15,76	64	пром	
			итого		550	19,12	18	92,76	587		
2	5	Обед	закуска	Овощи соленные в нарезке(огурцы)	60	0	0	1	4	71	
			1 блюдо	суп картофельный с горохом	200	4	4	13	94	54-2с	
			гарнир	каша вязкая пшеничная	150	4	4	25	152	259	
			2 блюдо	Гуляш	100	14	13	2	199	423	
			напиток	какао с молоком	200	4	4	18	119	Пром.	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2	0	24	104	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	15	69	Пром.	
			итого		790	29	25	98	741		
2	5	Итого за день:			1340	48,12	43	190,76	1328		
			Среднее значение завтраков за 5 дней		551	18,824	18,8	81,952	573,8		
			Среднее значение обедов за 5 дней		804	26,4	23,8	103	725,6		
			Итого за 5 дней		1355	45,224	42,6	184,95	1299,4		
			среднее значение завтрак		545,5	18,512	18,5	79,476	560,5		
			среднее значение обед		806	25,6	24,5	104,4	741,2		
			Среднее значение за период:		1351,5	44,112	43	183,88	1301,7		