

Утверждаю
и.о. начальника МО
администрации района
МО Крыловский район
Щкуриной Ю.А.



Утверждаю
директор
МБОУ СОШ № 3



**Основное (организованное) 10-дневное меню
питания для организаций питания обучающихся
7-11 лет в общеобразовательных организациях
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОН, в том числе детей с ОВЗ
и для детей-инвалидов, на зимне-весенний сезон
2023-2024 учебный год**

Основное 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 2023-2024 учебный год

Приём пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры*
		г	г	г	г	Ккал	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1	54-203
	Омлет с сыром	150,00	14,75	19,40	3,00	316,00	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	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
	Фрукт (мандарин)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак		620,00	18,98	20,64	65,78	600,10	
Обед	Овощи соленные помидоры	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Рассольник по-Ленинградски	200,0	1,6	4,1	9,6	85,8	96
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	362
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	423
	Компот из смеси сухофруктов (витамины)	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		820,0	30,7	36,5	127,4	968,3	
итого за день		1440,0	49,7	57,1	193,1	1568,4	
День 2							
Завтрак	свекла отварная дольками	60,00	0,90	0,07	5,17	25,20	54-283
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,20	18,90	16,58	295,00	259
	Напиток кисломолочный кефир	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	кекс	60,00	0,40	0,80	2,50	25,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		560,00	20,30	20,27	73,83	560,00	
Обед	Огурцы соленные	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,2	2,3	14,0	94,6	103
	Капуста тушеная	150,0	3,1	5,5	11,8	115,5	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	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		790,00	20,49	31,81	91,46	750,14	
итого за день		1350,00	40,79	52,08	165,29	1310,14	
День 3							
Завтрак	Кукуруза консервированная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213
	Плов из мяса кур	150,00	12,70	7,85	26,80	228,99	291
	Молоко пастеризованное	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	Пром.
	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		570,00	21,90	13,95	81,68	543,79	
Обед	Капуста квашенная	60,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,7	4,3	9,7	90,2	54-20
	Картофельное пюре	150,0	3,1	9,2	18,0	172,9	128
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	390/330
	Напиток кисломолочный кефир	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		790,0	19,8	24,7	92,3	634,9	
итого за день		1360,0	41,7	38,7	174,0	1228,7	
День 4							
	икра кабачковая	60,0	0,9	2,8	4,4	46,8	54-243

Завтрак	Котлеты рыбные	100,00	11,23	13,52	13,47	167,27	234
	Капуста тушеная	150,0	3,1	5,5	11,8	115,5	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	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		570,00	21,07	25,85	76,71	577,67	
Обед	Овощи соленные (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Суп картофельный	200,0	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	макаронные изделия отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Печень по-строгановски	100,0	13,3	11,2	3,5	185,0	255
	компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		790,0	23,8	19,3	119,2	774,2	
итого за день		1360,0	44,8	45,2	195,9	1351,8	
День 5							
Завтрак							
	бутерброд с сыром	40,00	4,64	6,64	11,86	125,60	3
	Каша жидкая молочная манная	200,0	5,6	9,7	38,5	264,5	181
	Фрукт(банан)	200,00	1,10	1,20	42,00	192,00	338
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за завтрак		720,00	13,76	18,27	146,58	815,51	
Обед	Овощи соленные огурцы	60,00	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Суп картофельный с крупой	200,0	1,58	2,17	7,57	68,60	101
	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	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		740,0	18,5	16,0	94,3	609,8	
итого за день		1460,0	32,3	34,3	240,9	1425,3	
Средне завтраки за 5 дней		668,0	19,20	19,80	88,92	619,4	
Среднее обеды за 5 дней		786,0	22,7	25,7	104,9	757,5	
Среднее итого за 5 дней		1394,0	41,9	45,5	193,8	1376,9	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	40,00	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Каша жидкая молочная рисовая	180,00	4,17	8,77	35,50	238,09	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
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	442
Итого за завтрак		590,00	10,10	18,38	104,50	652,07	
Обед	Овощи соленные (огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп картофельный	200,0	1,9	2,3	13,5	91,2	97
	Капуста тушеная	150,0	3,1	5,5	11,8	115,5	139
	Рыба тушеная в томате с овощами 90/30(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
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		810,0	19,6	14,6	98,1	627,9	
итого за день		1400,0	29,7	33,0	202,6	1279,9	
День 2							
Завтрак	свекла отварная дольками	60,00	0,90	0,07	5,17	25,20	54-289

	Гуляш	100,0	14,6	16,8	2,9	221,0	433
	Каша рассыпчатая(гречневая)	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Молоко пастеризованное	200,0	5,8	5,0	9,6	107,0	Пром.
	Фрукт(банан)	200,00	1,10	1,20	42,00	192,00	338
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,63	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		760,00	32,45	29,57	122,81	897,57	
Обед	Овощи соленные(огурцы и помидоры)	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	200,0	1,8	2,2	12,3	84,8	104
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,20	18,90	16,58	295,00	259
	Сок натуральный(тыквенный)	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	388
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		740,0	23,1	22,1	76,2	599,8	
Итого за день		1500,0	55,5	51,7	199,0	1497,3	
День 3							
Завтрак	Кукуруза консервированная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	54-21a
	сыр порционный	30,00	7,89	7,98	0,00	103,00	15
	Сельдь соленая	120,00	10,12	13,26	3,28	174,00	76
	Картофель отварной	150,00	2,98	5,84	20,65	155,00	125
	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,63	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		610,00	23,82	27,72	69,74	633,92	
Обед	икра кабачковая	60,0	0,9	2,8	4,4	46,8	54-24a
	суп картофельный с рыбой	200,0	8,4	2,6	14,6	118,3	54-20a
	Каша вязкая (ячневая)	150,0	3,2	4,2	20,8	134,3	303
	Тефтели мясные с соусом	110,0	7,8	8,8	10,3	151,0	278
	кисель из сока	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	389
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		800,0	23,1	19,0	128,7	783,7	
Итого за день		1410,0	46,9	46,7	198,5	1417,6	
День 4							
Завтрак	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20a
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	250-330
	макаронные изделия отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1r
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,63	62,64	Пром.
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	Пром.
Итого за завтрак		560,00	23,59	19,48	81,30	596,12	
Обед	овощи соленные помидоры	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,7	4,3	9,7	90,2	54-2e
	Плов из мяса кур	200,00	16,94	10,47	35,73	305,32	291
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	1,00	0,00	15,20	84,80	388
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
Итого за обед		740,0	22,5	15,5	101,0	660,9	
Итого за день		1300,0	46,1	34,9	182,3	1257,1	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгущ. молоком	180,00	16,17	12,65	41,44	344,64	222
	Фрукт (мандарин)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,30	338
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	бутерброд с сыром	40,00	4,64	6,64	11,86	125,60	3
Итого за завтрак		570,00	21,48	19,91	83,00	606,74	
Обед	Овощи соленные	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Суп картофельный с горохом	200,0	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Каша вязкая пшеничная	150,0	4,0	4,2	24,6	152,4	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	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
	Фрукт(банан)	100,00	0,60	0,60	21,00	96,60	338
Итого за обед		830,0	33,7	33,5	121,3	937,9	

[illegible]