

**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет (осень), 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	пудинг из творога запеченный со сгущ. молоком	180,00	16,17	12,65	41,44	344,64	222
	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
	бутерброд с сыром	40,00	4,64	6,64	11,86	125,60	3
Итого за завтрак		520,00	21,28	19,71	78,10	577,24	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,7	4,3	9,7	90,2	54-26
	Картофельное пюре	150,0	3,1	9,2	18,0	172,9	128
	Птица тушеная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290/330
	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		810,0	19,5	24,8	104,1	732,9	
итого за день		1330,0	40,8	44,5	182,2	1310,1	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,20	18,90	16,58	295,00	259
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	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		500,00	19,42	19,46	67,30	516,50	
Обед	Овощи в нарезке (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	54-11
	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		790,00	23,75	19,34	119,19	774,17	
итого за день		1290,00	43,17	38,80	186,49	1290,67	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	60,00	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Плов из мяса кур	150,00	12,70	7,85	26,80	228,99	291
	кисель из сока	200,0	0,3	0,0	39,4	160,0	389
	Фрукт(банан)	100,00	0,55	0,60	21,00	96,00	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	16,02	9,07	118,86	627,69	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры)	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		790,0	20,5	31,8	91,5	750,1	
итого за день		1360,0	36,5	40,9	210,3	1377,8	
День 4							
Завтрак	икра кабачковая	60,0	0,9	2,8	4,4	46,8	54-24з
	Котлеты рыбные	100,00	11,23	13,52	13,47	167,27	234
	Картофельное пюре	150,0	3,1	9,2	18,0	172,9	128
	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	21,11	29,49	82,85	635,02	

Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	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
	Сок фруктовый(яблочный)	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		740,0	19,4	15,8	86,6	580,0	
Итого за день		1310,0	40,5	45,3	169,5	1215,0	
День 5							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	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.
	Печенье сахарное	30,00	0,40	0,80	2,50	25,50	Пром.
Итого за завтрак		500,00	17,74	20,84	52,36	546,20	
Обед	Овощи свежие(огурцы и 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 вязкая (ячневая)	150,0	3,2	4,2	20,8	134,3	303
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	423
	Кисломолочный продукт(кефир 2,5 %)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	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	30,5	39,5	85,5	826,0	
Итого за день		1320,0	48,2	60,3	137,9	1372,2	
Средне завтраки за 5 дней		532,0	19,11	19,71	79,89	580,5	
Среднее обеды за 5 дней		790,0	22,7	26,3	97,4	732,6	
Среднее итого за 5 дней		1322,0	41,8	46,0	177,3	1313,2	

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 свежие(огурцы и помидоры)	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.	
Итого за обед		830,0	33,1	32,9	100,3	841,8	
итого за день		1420,0	43,2	51,3	204,8	1493,8	
День 2							
Завтрак	Кукуруза консервированная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	54-213
	Рыба тушеная в томате с овощами 90/10(минтай)	100,00	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Картофель отварной	150,00	2,98	5,84	20,65	155,00	125
	компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	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	15,59	11,57	82,94	514,52	
Обед	Овощи свежие(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
	Кисломолочный продукт(кефир 2.5 %)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	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	26,9	26,9	78,4	666,8	
итого за день		1300,0	42,5	38,5	161,3	1181,3	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	423
	Каша рассыпчатая(гречневая)	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	чай с сахаром 200/15	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	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		570,00	27,33	32,01	84,91	738,57	
Обед	икра кабачковая	60,0	0,9	2,8	4,4	46,8	54-243
	суп картофельный с рыбой	200,0	8,4	2,6	14,6	118,3	54-206
	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		1370,0	50,4	51,0	213,6	1522,3	

День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	60,0	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Птица тушеная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290/330
	макаронные изделия отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Сок натуральный(тыквенный)	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	389
	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	20,47	16,14	68,30	501,62	
Обед	Овощи свежие(огурца)	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	54-2с
	Плов из мяса кур	200,00	16,94	10,47	35,73	305,32	291
	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		740,0	21,5	15,5	100,8	636,1	
Итого за день		1300,0	42,0	31,6	169,1	1137,8	
День 5							
Завтрак	Горошек зеленый	60,0	1,0	0,1	2,4	30,0	Пром.
	омлет натуральный	150,00	12,50	15,50	3,30	225,50	54-1о
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %)	200,00	5,80	3,50	8,00	100,00	386
	пирожок с повидлом	50,00	1,95	1,00	10,50	65,00	Пром.
	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		510,00	22,75	20,52	48,71	529,12	
Обед	Овощи свежие(огурца)	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.
	Фрукт(банан)	100,00	0,60	0,60	21,00	96,00	338
Итого за обед		810,0	20,2	15,2	119,1	723,9	
Итого за день		1320,0	43,0	35,7	167,8	1253,0	
Средние завтраки за 5 дней		550,0	19,25	19,72	77,9	587,2	
Среднее обеды за 5 дней		784,0	24,9	21,9	105,5	730,5	
Среднее итого за 5 дней		1334,0	44,19	41,6	183,3	1317,6	
Среднее значение завтрак		541,00	19,18	19,72	78,88	583,86	
Среднее значение за обед	завтрак20- 25 %		15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
		787,00	23,83	24,08	101,42	731,54	
	Обед30- 35%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
	средние пок-зи за день		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410	
Средние показатели за		1328,00	43,01	43,80	180,30	1315,40	
Примечание: № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд.							