

Утверждаю:  
и.о. начальника УО  
администрации  
МО Крыловский район  
Ю.А. Шкуринский



Утверждаю:

директор  
МБОУ СОШ № 10



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12  
ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И  
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ НЕ ИМЕЮЩИХ  
СТАТУС ОВЗ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОНА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(осень)

**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 12 лет и старше (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	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгущ. молоком	200,00	17,97	14,06	46,04	382,93	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	50,00	5,80	7,50	14,83	157,00	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550,00</b>	<b>24,24</b>	<b>21,98</b>	<b>85,67</b>	<b>646,93</b>	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,1	5,4	12,1	112,8	54-2с
	Картофельное пюре	180,0	3,7	11,0	21,6	207,5	128
	Птица тушенная в сметанном в соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290/330
	Компот из смеси сухофруктов(витамян)	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930,0</b>	<b>21,3</b>	<b>28,2</b>	<b>120,5</b>	<b>837,3</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1480,0</b>	<b>45,6</b>	<b>50,1</b>	<b>206,2</b>	<b>1484,2</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,00	21,00	18,41	327,77	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	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565,00</b>	<b>21,65</b>	<b>21,65</b>	<b>72,36</b>	<b>565,56</b>	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры)	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	71
	Суп картофельный	250,0	2,4	2,9	16,9	114,0	97
	макаронные изделия отварные	180,0	6,5	5,9	39,4	236,2	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930,00</b>	<b>26,48</b>	<b>21,42</b>	<b>140,55</b>	<b>889,00</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1495,00</b>	<b>48,13</b>	<b>43,07</b>	<b>212,91</b>	<b>1454,56</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Плов из мяса кур	200,00	16,93	10,47	35,73	305,32	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	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665,00</b>	<b>20,64</b>	<b>11,75</b>	<b>130,83</b>	<b>719,31</b>	
Обед	Овощи в нарезке (помидоры)	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	2,8	2,9	17,5	118,3	103
	Капуста тушенная	180,0	3,7	6,6	14,2	138,6	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>930,0</b>	<b>22,9</b>	<b>34,0</b>	<b>108,7</b>	<b>849,6</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1595,0</b>	<b>43,5</b>	<b>45,7</b>	<b>239,6</b>	<b>1568,9</b>	

День 4							
Завтрак	пкра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-243
	Котлеты рыбные	100,00	11,23	13,52	13,47	167,27	234
	Картофельное пюре	180,0	3,7	11,0	21,6	207,5	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	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром
Итого за завтрак		645,00	22,18	32,35	90,37	696,74	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Суп картофельный с крупой	250,0	19,75	2,71	9,46	85,75	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром
Итого за обед		850,0	38,4	16,7	98,9	644,8	
итого за день		1495,0	60,5	49,1	189,3	1341,5	
День 5							
Завтрак	Овощи свежие(помидоры)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Омлет с сыром	200,00	19,66	25,87	4,00	421,33	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	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром
	Печенье сахарное	25,00	0,33	0,66	2,08	21,25	Пром
Итого за завтрак		590,00	22,77	27,20	55,03	657,57	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Рассольник по - Ленинградски	250,0	2,0	5,1	12,0	107,3	96
	Каша вязкая (ячневая)	180,0	3,8	5,0	25,0	161,2	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром
Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром	
Итого за обед		940,0	32,3	41,7	102,5	921,7	
итого за день		1530,0	55,1	68,9	157,5	1579,2	
Средне завтраки за 5 дней		603,0	22,30	22,99	86,85	657,2	
Среднее обеды за 5 дней		916,0	28,3	28,4	114,2	828,5	
Среднее итого за 5 дней		1519,0	50,6	51,4	201,1	1485,7	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,00	1
	Каша жидкая молочная рисовая	220,00	5,10	10,71	43,39	290,94	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	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	442
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595,00</b>	<b>11,77</b>	<b>22,24</b>	<b>118,58</b>	<b>750,41</b>	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Суп картофельный с горохом	250,0	5,5	5,3	16,5	148,3	102
	Каша вязкая пшеничная	180,0	4,8	5,0	29,5	182,9	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>950,0</b>	<b>35,7</b>	<b>35,1</b>	<b>118,9</b>	<b>949,2</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1545,0</b>	<b>47,5</b>	<b>57,4</b>	<b>237,5</b>	<b>1699,6</b>	
День 2							
Завтрак	Кукуруза консервированная	100,00	1,60	0,26	8,13	41,73	54-21з
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,00	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Картофель отварной	180,00	3,57	7,00	24,80	186,00	125
	компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Пром.
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645,00</b>	<b>17,03</b>	<b>12,92</b>	<b>96,46</b>	<b>588,32</b>	
Обед	Овощная нарезка(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250,0	2,3	2,8	15,4	106,0	104
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,00	21,00	18,41	327,77	259
	Кисломолочный продукт(кефир 2,5 %)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>850,0</b>	<b>30,0</b>	<b>29,9</b>	<b>93,7</b>	<b>768,0</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1495,0</b>	<b>47,0</b>	<b>42,8</b>	<b>190,1</b>	<b>1356,3</b>	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	423
	Каша рассыпчатая(гречневая)	180,00	10,32	7,30	46,37	292,50	302
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Пром.
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>655,00</b>	<b>29,78</b>	<b>33,39</b>	<b>100,74</b>	<b>824,49</b>	
Обед	икра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-24з
	суп картофельный с рыбой	250,0	10,5	3,3	18,3	147,9	54-20е
	Каша вязкая (ячневая)	180,0	3,8	5,0	25,0	161,2	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>940,0</b>	<b>26,7</b>	<b>21,8</b>	<b>147,8</b>	<b>899,7</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1595,0</b>	<b>56,5</b>	<b>55,2</b>	<b>248,5</b>	<b>1724,2</b>	

День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	71
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290/330
	макаронные изделия отварные	180,0	6,5	5,9	39,4	236,2	54-3г
	Сок натуральный(тыквенный)	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	389
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Пром.
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645,00</b>	<b>22,54</b>	<b>17,38</b>	<b>83,82</b>	<b>582,15</b>	
Обед	Овощи свежие(огурцы)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	2,1	5,4	12,1	112,8	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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
<b>Итого за обед</b>		<b>850,0</b>	<b>22,8</b>	<b>17,0</b>	<b>113,8</b>	<b>707,3</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1495,0</b>	<b>45,4</b>	<b>34,4</b>	<b>197,6</b>	<b>1289,5</b>	
День 5							
Завтрак	Горошек зеленый	100,0	1,3	0,1	3,2	4,0	Пром.
	омлет натуральный	200,00	16,70	22,00	4,40	300,70	54-1с
	Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %)	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	пирожок с повидлом	50,00	1,95	1,00	10,50	65,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Пром.
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615,00</b>	<b>27,73</b>	<b>28,68</b>	<b>57,95</b>	<b>610,69</b>	
Обед	Овощи свежие(огурцы)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп картофельный	250,0	2,4	2,9	16,9	114,0	97
	Капуста тушенная	180,0	3,7	6,6	14,2	138,6	139
	Рыба тушенная в томате с овощами(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	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Пром.
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Пром.
	Фрукт(банан)	100,00	0,60	0,60	21,00	96,00	338
<b>Итого за обед</b>		<b>950,0</b>	<b>22,3</b>	<b>17,3</b>	<b>135,4</b>	<b>818,4</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1565,0</b>	<b>50,0</b>	<b>46,0</b>	<b>193,3</b>	<b>1429,1</b>	
<b>Средне завтраки за 5 дней</b>		<b>631,0</b>	<b>21,77</b>	<b>22,92</b>	<b>91,5</b>	<b>671,2</b>	
<b>Среднее обеды за 5 дней</b>		<b>908,0</b>	<b>27,5</b>	<b>24,2</b>	<b>121,9</b>	<b>828,5</b>	
<b>Среднее итого за 5 дней</b>		<b>1539,0</b>	<b>49,26</b>	<b>47,1</b>	<b>213,4</b>	<b>1499,7</b>	
<b>Среднее значение завтрак</b>		<b>617,00</b>	<b>22,03</b>	<b>19,80</b>	<b>89,18</b>	<b>664,22</b>	
	завтрак 20- 25 %		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	
<b>Среднее значение за обед</b>		<b>912,00</b>	<b>27,88</b>	<b>26,31</b>	<b>118,07</b>	<b>828,49</b>	
	Обед 30-35%		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	
	средние пок-ли за день		45-54	46-55,2	191,5-229,8	1360-1632	
<b>Средние показатели за</b>		<b>1529,00</b>	<b>49,91</b>	<b>46,11</b>	<b>207,25</b>	<b>1492,71</b>	
Примечание: № рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд;							