

МО Крыловский район
Ю.А. Шкуринский



на 2025-2026 учебный год

**Основное 10-дневное меню для детей в возрасте от 12 лет (осень), в том числе для детей с ОВЗ и детей-инвалидов
муниципального образования Крыловский район на 2025-2026 учебный год**

Приём пищи	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность Ккал	№ рецептуры*
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Горошек зеленый	100,0	2,8	0,2	5,8	36,8	54-20з
	Омлет с сыром	200,00	19,66	25,86	4,00	421,30	54-4о
	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.
	Яблоко	100,00	1,00	1,00	15,00	71,00	338
Итого за Завтрак		665,00	25,57	27,63	71,85	732,12	
Обед	Овощи свежие (помидоры)	100,0	1,1	0,2	3,8	22,0	71
	Рассольник по - Ленинградски	250,0	5,9	7,3	17,0	156,9	54-3с
	Каша вязкая (ячневая)	180,0	3,8	5,0	25,0	161,2	303
	Бефстроганов	110,0	16,4	17,5	2,5	230,1	54-1м
	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.
Итого за обед		920,0	30,3	30,8	119,6	876,4	Пром.
итого за день		1585,0	55,9	58,4	191,4	1608,5	
День 2							
Завтрак	огурцы свежие	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
	Йогурт 2,5%	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Печенье сахарное	35,00	1,16	1,40	3,50	53,08	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.
Итого за завтрак		600,00	22,81	23,05	75,86	618,64	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,15	2,85	17,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с
	Капуста тушеная	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	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
Итого за обед		910,00	25,69	34,12	103,51	831,94	Пром.
итого за день		1510,00	48,50	57,17	179,37	1450,58	
День 3							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100,0	1,1	0,2	3,8	22,0	71
	мясо птицы тушеное в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290/330
	макаронны отварные со слив.маслом	180,0	6,5	5,9	39,4	236,2	54-1г
	Сок фруктовый(яблочный)	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	24,52	20,67	95,50	667,75	
Обед	Овощи свежие(огурцы)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Суп картофельный с крупой	250,0	6,17	7,22	14,07	146,10	54-11с
	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		930,0	23,7	21,6	115,1	756,6	338
итого за день		1575,0	48,3	42,3	210,6	1424,3	
День 4							
	икра кабачковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-24з

Завтрак	Котлеты рыбные	100,00	11,23	13,52	13,47	167,27	234
	Капуста тушеная	180,0	3,7	6,6	14,2	138,6	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	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
Итого за завтрак		645,00	22,18	27,91	82,93	627,86	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,15	2,85	17,00	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
	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		910,0	26,4	20,8	122,0	810,3	
итого за день		1555,0	48,6	48,7	205,0	1438,2	
День 5							
Завтрак	бутерброд с сыром	50,00	5,80	7,50	14,83	157,00	3
	Каша молочная жидкая манная	220,0	4,6	7,9	31,7	218,1	181
	банан	200,00	1,10	1,20	35,00	150,00	338
	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.
Итого за завтрак		735,00	13,54	17,19	128,36	726,12	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,15	2,85	17,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250,0	5,8	6,2	12,7	138,0	54-2с
	Картофельное пюре	180,0	3,7	11,0	21,6	207,5	128
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	290/330
	Кефир	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		910,0	29,5	33,6	87,2	785,8	
итого за день		1645,0	43,1	50,8	215,6	1511,9	
Средне завтраки за 5 дней		658,0	21,72	23,29	90,90	674,5	
Среднее обеды за 5 дней		916,0	27,1	28,2	109,5	812,2	
Среднее итого за 5 дней		1574,0	48,9	51,5	200,4	1486,7	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	50	2,95	9,36	18,61	170,00	1
	Каша молочная жидкая рисовая	200,00	4,64	9,74	39,45	264,49	182
	яблоко	150,00	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	булочка	50,00	1,00	2,00	19,00	107,00	Пром.
Итого за завтрак		650,00	9,06	21,52	101,86	648,49	
Обед	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 тушеная	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 с яблоками	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	кекс	60,00	0,40	0,80	2,50	25,50	Пром.
	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		990,0	21,5	17,2	107,1	704,1	
итого за день		1640,0	30,5	38,7	209,0	1352,6	
День 2							

Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100,0	1,1	0,2	3,8	22,0	71
	Гуляш	100,0	14,6	16,8	2,9	221,0	423
	Каша рассыпчатая(гречневая)	180,00	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из смеси сухофруктов(витамины)	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8	349
	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	26,86	23,72	109,19	760,54	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100,00	0,90	0,15	2,85	17,00	71
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250,0	10,8	11,9	17,4	181,0	54-5с
	Плов из мяса кур	200,00	16,93	10,47	35,73	305,32	291
	Сок натуральный(тыквенный)	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	389
	пирожок с повидлом	50,00	2,25	1,25	12,50	85,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
Итого за обед	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
		880,0	35,3	24,7	113,5	794,7	
Итого за день		1525,0	62,1	48,4	222,7	1555,3	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Сыр порционный						
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120,00	11,70	5,94	4,56	126,00	229
	Картофель отварной	180,00	3,57	7,00	24,80	186,00	125
	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.
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Пром.
		665,00	18,05	13,61	78,31	526,99	
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	54-20с
	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
	напиток кисломолочный кефир	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	389
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
Итого за обед	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
		920,0	26,1	21,4	138,0	855,8	
Итого за день		1585,0	44,1	35,0	216,3	1382,8	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100,0	1,1	0,2	3,8	22,0	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
	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.
	яблоко	100,00	0,00	0,00	10,00	44,00	338
Итого за завтрак		665,00	20,29	11,22	120,78	672,31	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100,00	1,00	0,15	2,85	17,00	71
	борщ	250,0	5,8	6,2	12,7	138,0	54-2с
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,00	21,00	18,42	327,77	259
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	15,20	84,80	389
	Печенье	30,00	1,00	1,00	3,00	27,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
Итого за обед	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.
		860,0	29,2	29,0	91,3	767,9	
Итого за день		1525,0	49,5	40,2	212,1	1440,2	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгущ.молоком	200,00	17,97	14,06	46,04	382,93	222
	Фрукт яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	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
Итого за завтрак		600,00	24,44	22,18	90,57	670,43	
Обед	огурцы	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	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	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Пром.
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Пром.

[illegible]