

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



Утверждаю
директор
МБОУ СОШ № 8



**Основное (организованное) 10-дневное меню
питания для организаций питания обучающихся
от 12 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 от 12 лет и старше (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 | 100,0 | 2,8 | 0,2 | 5,8 | 36,8 | 54-20а |
| | Омлет с сыром | 200,00 | 19,66 | 25,86 | 4,00 | 421,30 | 54-4а |
| | 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. |
| | Фрукт (мандарин) | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 338 |
| Итого за завтрак | | 715,00 | 25,14 | 27,19 | 71,55 | 731,62 | |
| Обед | Овощи соленые помидоры | 100,00 | 0,90 | 0,15 | 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 |
| | Компот из смеси сухофрукнов(витамин) | 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. |
| Итого за обед | | 940,0 | 27,1 | 36,8 | 126,5 | 954,5 | |
| итого за день | | 1655,0 | 52,3 | 64,0 | 198,0 | 1686,1 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | свекла отварная дольками | 100,00 | 1,50 | 0,12 | 8,62 | 42,00 | 54-28з |
| | 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 |
| | 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 | 25,00 | 0,75 | 0,25 | 12,35 | 57,47 | Пром. |
| Итого за завтрак | | 625,00 | 22,85 | 22,47 | 81,58 | 621,06 | |
| Обед | огурцы соленые | 100,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 7,9 | 71 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250,0 | 2,8 | 2,9 | 17,5 | 118,3 | 103 |
| | 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 | 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 | | 930,00 | 22,79 | 33,93 | 108,63 | 835,48 | |
| итого за день | | 1555,00 | 45,64 | 56,40 | 190,21 | 1456,54 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Кукуруза консервированная | 100,00 | 1,60 | 0,26 | 8,13 | 41,73 | 54-21з |
| | Плов из маса 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. |
| Итого за завтрак | | 565,00 | 20,79 | 11,28 | 115,11 | 648,04 | |
| Обед | Капуста квашенная | 100,00 | 0,90 | 0,13 | 2,85 | 17,00 | 71 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 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 |
| | 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 | | 930,0 | 26,5 | 33,1 | 96,5 | 804,5 | |
| итого за день | | 1495,0 | 47,3 | 44,4 | 211,6 | 1452,5 | |
| 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 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 | 54-1r |
| | 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. |
| Итого за обед | | 930,0 | 26,5 | 21,4 | 140,6 | 889,0 | |
| итого за день | | 1575,0 | 48,7 | 49,3 | 223,5 | 1516,9 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Капуста квашенная | 100,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 7,9 | 71 |
| | Бефстроганов | 110,0 | 16,7 | 25,4 | 5,6 | 319,0 | 423 |
| | Каша вязкая пшеничная | 180,0 | 4,8 | 5,0 | 29,5 | 182,9 | 303 |
| | 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 | | 655,00 | 24,66 | 31,23 | 85,79 | 710,79 |
| Обед | Овощи соленые(огурцы) | 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 | | 1505,0 | 63,0 | 48,0 | 184,7 | 1355,6 | |
| Средне завтраки за 5 дней | | 641,0 | 23,12 | 24,02 | 87,39 | 667,9 | |
| Среднее обеды за 5 дней | | 916,0 | 28,2 | 28,4 | 114,2 | 825,6 | |
| Среднее итого за 5 дней | | 1557,0 | 51,4 | 52,4 | 201,6 | 1493,5 | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 645,00 | 11,77 | 22,24 | 118,58 | 750,41 | |
| Обед | Овощи соленые(огурцы) | 100,00 | 0,90 | 0,13 | 2,85 | 17,00 | 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 тушеная 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. |
| | Итого за обед | | 950,0 | 21,9 | 16,7 | 115,3 | 727,4 |
| итого за день | | 1595,0 | 33,6 | 39,0 | 233,9 | 1477,9 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | свекла отварная дольками | 100,00 | 1,50 | 0,12 | 8,62 | 42,00 | 54-28з |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------|
| | Гуляш | 120,00 | 17,46 | 20,15 | 3,47 | 265,20 | 221 |
| | Каша рассыпчатая(гречневая) | 180,00 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 302 |
| | Компот из смеси сухофруктов(витамин) | 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 | | 665,00 | 30,17 | 27,00 | 114,59 | 824,74 | |
| Обед | Овощи соленые(огурцы) | 100,00 | 0,90 | 0,13 | 2,85 | 17,00 | 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 | 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 | | 760,0 | 23,3 | 22,1 | 76,8 | 603,2 | |
| итого за день | | 1425,0 | 53,4 | 49,1 | 191,3 | 1427,9 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Кукуруза консервированная | 100,00 | 1,60 | 0,26 | 8,13 | 41,73 | 54-21з |
| | Сельдь соленая | 120,00 | 10,12 | 13,26 | 3,28 | 174,00 | 76 |
| | 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. |
| Итого за завтрак | | 665,00 | 17,40 | 21,23 | 95,94 | 657,32 | |
| 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. |
| Итого за обед | | 940,0 | 26,7 | 21,8 | 147,8 | 899,7 | |
| итого за день | | 1605,0 | 44,1 | 43,0 | 243,7 | 1557,0 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Горошек зеленый | 100,0 | 2,8 | 0,2 | 5,8 | 36,8 | 54-20з |
| | Птица тушенная в сметанном в 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 | 54-1г |
| | 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. |
| Итого за завтрак | | 645,00 | 24,14 | 17,29 | 85,72 | 596,98 | |
| Обед | Овощи в нарезке (помидоры) | 100,0 | 1,2 | 0,3 | 3,9 | 22,0 | 71 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250,0 | 2,1 | 5,4 | 12,1 | 112,8 | 54-2е |
| | 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. |
| Итого за обед | | 850,0 | 23,3 | 17,1 | 115,8 | 717,3 | |
| итого за день | | 1495,0 | 47,5 | 34,4 | 201,5 | 1314,3 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | пудинг из творога запеченный со сгуш молоком | 200,00 | 17,97 | 14,06 | 46,04 | 382,93 | 222 |
| | Фрукт (мандарин) | 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 | Овощи в нарезке (помидоры) | 100,0 | 1,2 | 0,3 | 3,9 | 22,0 | 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. |
| | Фрукт(банан) | 100,00 | 0,60 | 0,60 | 21,00 | 96,00 | 338 |
| Итого за обед | | 950,0 | 36,6 | 35,9 | 141,0 | 1050,2 | |
| итого за день | | 1550,0 | 61,1 | 58,0 | 231,6 | 1720,6 | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------|---------|---------|-----------|--------------|-----------|--|
| Средне завтраки за 5 дней | | 644,0 | 21,58 | 21,99 | 101,1 | 700,0 | |
| Среднее обеды за 5 дней | | 890,0 | 26,4 | 22,7 | 119,3 | 799,6 | |
| Среднее итого за 5 дней | | 1534,0 | 47,94 | 44,7 | 220,4 | 1499,5 | |
| Среднее значение завтрак | | 642,50 | 22,35 | 23,00 | 94,24 | 683,93 | |
| | завтрак 20- 25 % | | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 | |
| Среднее значение за обед | | 903,00 | 27,30 | 25,56 | 116,77 | 812,60 | |
| | 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 | |
| Средние показатели за период | | 1545,50 | 49,65 | 48,56 | 211,00 | 1496,52 | |
| Примечание: № рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд; | | | | | | | |