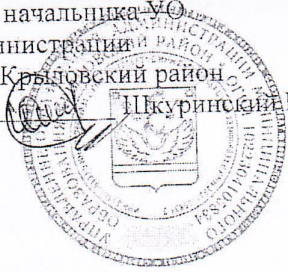


Утверждаю
и.о. начальника МО
администрации
МО Крыловский район
Шкуринский Ю.А.



Утверждаю



**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	54-20г
	Омлет с сыром	150,00	14,75	19,40	3,00	316,00	54-4с
	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 (манго)	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	26
	Каша рассычатая(гречневая)	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	102
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	425
	Компот из смеси сухофруктов(витамин)	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8	347
	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	54-20г
	Жаркое по-домашнему	150,00	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	Овощи 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	54-21г
	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	54-2с
	Картофельные 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	200,300
	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	54-24г

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	352
	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	355
	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	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		740,0	18,5	16,0	94,3	609,8
итого за день		1400,0	32,3	34,3	240,9	1425,3	
Средне завтраки за 5 дней		698,0	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	0,66	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	120,00	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	54-28г

	Гуляш	100,0	14,6	16,8	2,9	221,0	423
	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	335
	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 соленые(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	18,50	16,58	295,00	259
	Сок натуральный(тыквенный)	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	300
	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	54-211
	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	54-246
	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	29,8	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	160,30	339
	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	763,7	
	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	54-300
	Птица тушенная в сметанном в соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	200-330
	макаронные изделия отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	193,8	54-1e
	Кисель 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 соленые 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	9,2	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	309
	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 слив. молоком	180,00	16,17	12,65	41,44	344,64	322
	Фрукт (мандарин)	150,00	0,60	0,60	14,70	72,00	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	570,00	21,48	19,91	83,60	606,74	
	Обед						
	Овощи соленые	80,00	0,72	0,12	2,28	13,60	71
	Суп картофельный с горохом	200,0	4,4	4,2	13,2	118,0	102
	Каша вязкая пшеничная	150,0	4,0	4,2	24,6	152,4	300
	Гуляш	120,00	17,46	20,15	3,47	265,30	221
	Кисель с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	302
	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	308
	Итого за обед	830,0	33,7	33,5	121,3	937,9	

итого за день		1400,0	55,1	53,5	204,3	1538,5	
Средне завтраки за 5 дней		618,0	22,29	23,01	92,3	676,1	
Среднее обеды за 5 дней		784,0	24,4	20,9	105,1	722,0	
Среднее итого за 5 дней		1402,0	46,66	44,0	197,3	1398,1	
Среднее значение завтрак		613,00	20,75	21,40	90,59	647,75	
	завтрак 25-30 %		19,25-23,1	19,75-23,7	83,75-100,5	587,5-705	
Среднее значение за обед		785,00	23,52	23,31	104,99	739,73	
	Обед 30-35%		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	
	среднее пок-ли за день		39,5-46,2	39,5-47,41	167,5-201	1175-1410	
Средние показатели за период		1398,00	44,26	44,71	195,58	1387,48	
Примечание: № рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд;							