

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



**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	
Итого за День 1							
День 1							
Завтрак	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1	54-210
	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.
	Фрукт (мандарин)	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
	Расольник по-Ленинградски	200,0	1,6	4,1	9,6	85,8	60
	Каша рассыпчатая(гречневая)	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Бефстроганов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	423
	Компот из смеси сухофруктов(витамины)	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	54-333
	Жаркое по-домашнему	180,00	16,20	18,90	16,58	295,00	259
	Напиток кисломолочный кефир	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	309
	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	129
	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	54-213
	Плов из мяса кур	150,00	12,70	7,85	26,80	228,99	391
	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 квашеная	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	54-20
	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	200-230
	Напиток кисломолочный кефир	200,00	1,00	0,00	20,20	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		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	54-243

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	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	21,07	25,95	76,71	577,67	
Обед	Овощи соленые (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	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		790,0	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 соленые огурцы	60,00	0,7	0,1	2,3	13,2	71
	Суп картофельный с кружкой	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
	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		1460,0	32,3	34,3	240,9	1425,3	
Средне завтраки за 5 дней		608,0	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 соленые (огурцы)	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.
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	54-2г

	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	1170м
	Фрукт(банан)	200,00	1,10	1,20	42,00	192,00	378
	Хлеб пшеничный	30,00	0,90	0,22	14,63	62,64	1170м
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	1170м
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-мя 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	380
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	1170м
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	1170м
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	54-213
	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	128
	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	1170м
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	1170м
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	54-243
	суп картофельный с рыбой	200,0	8,4	2,6	14,6	118,3	54-213
	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	330
	Хлеб пшеничный	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	1170м
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	1170м
Итого за обед		800,0	23,1	19,0	128,7	783,7	
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	54-203
	Птица тушенная в сметанном соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	250-330
	макаронные изделия отварные	150,0	5,4	4,9	32,8	198,8	54-11
	Каша 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	1170м
	Хлеб ржаной	20,00	0,60	0,20	9,88	45,98	1170м
Итого за завтрак		560,00	23,59	19,48	81,30	575,12	
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	92,1	54-26
	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	1170м
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	1170м
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	70,20	338
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	бутерброд с сыром	40,00	4,64	6,64	11,85	125,60	3
Итого за завтрак		570,00	21,48	19,91	83,00	600,74	
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	118,6	162
	Каша вязкая пшеничная	150,0	4,0	4,2	24,6	152,4	300
	Гуляш	120,00	17,46	20,15	3,47	265,20	221
	Каша 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	1170м
	Хлеб ржаной	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	1170м
	Фрукт(банан)	100,00	0,60	0,60	21,00	96,00	358
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	597,5-705	
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	
	средние показатели за день		38,5-46,2	39,5-47,4	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							