

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



**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

Пример пищи	Название блюда	Масса				Углеводы	Калорийность	№ рецептуры*
		г	г	г	г			
Неделя 1								
День 1								
	Торшеск заливной	100,0	2,8	0,2	5,8	36,8	54,202	
	Омлет с сыром	200,00	19,66	25,86	4,00	421,30	54,40	
Завтрак	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	13,20	62,00	377	
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Проч.	
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.	
	Фрукт (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	338	
Итого за завтрак		715,00	25,14	27,19	71,55	731,62		
	Овощи соевые помидоры	100,00	0,90	0,15	2,85	17,00	71	
	Рассольник по - Ленинградски	250,0	2,6	5,1	12,0	107,3	30	
	Каша вязкая (чечевица)	180,0	3,8	5,0	25,0	161,2	303	
	Бифстrogинов	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	432	
	Компот из смеси сухофруктов(вишню)	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8	349	
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Проч.	
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.	
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								
	свежая отварная докторки	100,00	1,50	0,12	8,62	42,00	54,284	
	Жаркое по-домашнему	200,00	18,20	21,00	18,41	327,77	259	
	Сок фруктовый(яблочный)	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	389	
	апельс	60,00	0,40	0,80	2,50	25,50	Проч.	
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Проч.	
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.	
Итого за завтрак		625,00	22,85	22,47	81,58	621,06		
	огурцы соевые	100,0	1,1	0,2	3,8	7,9	71	
	Суп картофельный с макаронами изюмными	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	Проч.	
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.	
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								
	Кукуруза консервированная	100,00	1,60	0,26	8,13	41,73	54,213	
	Плов из мяса бур	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	Проч.	
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.	
Итого за завтрак		565,00	20,79	11,38	115,11	648,04		
	Капуста квашеная	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	54,20	
	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	260,330	
	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	Проч.	
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.	
Итого за обед		930,0	26,5	33,1	96,5	864,5		
Итого за день		1495,0	47,3	44,4	211,6	1452,5		
День 4								
	мига кебичковая	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54,210	

Завтрак	Колеты рубные	100,00	11,23	13,52	13,47	167,27	2,4	
	Каруста тушеная	180,0	3,7	6,6	14,2	138,6	139	
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,38	118,60	182	
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,32	Проч.	
Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.		
Итого за завтрак								
Обед	Овощи в маргесе (поджарен)	645,00	22,18	27,91	82,93	627,86		
	Суп картофельный	1000,0	1,2	0,3	3,9	22,0	71	
	Макаронные изделия отварные	250,0	2,4	2,9	16,9	114,0	57	
	Печень го-стригачевски	100,0	6,5	5,9	39,4	236,2	54,1г	
	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	34,2	
	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Проч.	
	Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.	
	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	Каруста кашенная	100,0	1,1	0,2	3,8	7,9	71	
	Бекфрозное	110,0	16,7	25,4	5,6	319,0	43	
	Каша вязкая пшеничная	181,0	4,8	5,0	29,5	182,9	203	
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,90	60,00	376	
	Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,32	Проч.	
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.	
	Итого за завтрак	655,00	24,66	31,23	85,79	710,79		
	Обед	Овощи солёные(отруби )	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
		Суп картофельный с крупой	250,0	19,75	2,71	9,46	88,75	121
		Рагу по масе бур	200,00	13,71	12,88	17,37	240,00	249
Сок фруктовый(апельсиновый)		200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	339	
Хлеб пшеничный		60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Проч.	
Хлеб ржаной		40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.	
Итого за обед		850,0	38,4	16,7	96,9	644,8		
Итого за день		1805,0	63,0	48,0	184,7	1355,6		
Средне завтрак за 5 дней		641,0	23,12	24,02	87,39	667,9		
Средне обед за 5 дней		916,9	28,2	28,4	114,2	825,6		
Средне 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	9,26	18,61	170,00	1	
	Какао 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	339	
	чай с сахаром	200,00	0,07	0,32	15,00	60,00	376	
	Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.	
	Булочка	50,00	2,50	1,50	19,43	125,00	142	
	Итого за завтрак	645,00	11,77	22,34	118,58	750,41		
	Обед	Овощи солёные(отруби )	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
		Суп картофельный	250,0	2,4	2,9	16,9	114,0	57
Каруста тушеная		180,0	3,7	6,6	14,2	138,6	139	
Рагу 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	34,2	
Хлеб пшеничный		60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Проч.	
Хлеб ржаной		40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.	
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	сента отрубная полпани	100,00	1,50	0,12	8,62	42,60	54,3г	

Гулли	120,00	17,46	20,15	3,47	265,20	221
Каша рисовая(срещивая)	180,00	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Компот из смеси сухофруктов(ангустин)	200,0	0,7	0,1	32,0	132,8	349
Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Проч.
Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.
Овощи соленые(огурцы)	665,00	30,17	27,00	114,59	824,74	
Суп картоф. с фриками мясными	100,00	0,90	0,13	2,85	17,00	71
Жаркое по-домашнему	200,0	1,8	2,2	12,3	84,8	104
Сок натуральный(тыквенный)	180,00	16,20	18,90	16,58	293,00	359
Хлеб пшеничный	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	Проч.
Хлеб ржаной	50,00	1,50	0,37	24,40	104,40	Проч.
	30,00	0,90	0,30	14,82	68,97	Проч.
	760,0	23,3	22,1	76,8	603,2	
	1425,0	53,4	49,1	191,3	1427,9	
Завтрак						
Кукуруза консервированная	160,00	1,60	0,26	8,13	41,73	54-213
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	Проч.
Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.
	665,00	17,40	21,23	95,94	657,32	
	100,0	1,2	3,7	5,9	62,4	54-213
суп картофельный с рыбой	250,0	10,5	3,3	18,3	147,9	54-202
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	378
кисель из сока	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	382
Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Проч.
Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.
	940,0	26,7	21,8	147,8	899,7	
	1605,0	44,1	43,0	243,7	1557,0	
Завтрак						
Горошек зеленый	100,0	2,8	0,2	5,8	36,8	54-203
Птица тушеная в сметанном в соусе	100,0	10,9	10,5	2,9	150,0	30-330
макаронные изделия отварные	180,0	6,5	5,9	39,4	236,2	34-11
Сок натуральный(тыквенный)	200,00	2,00	0,20	5,80	33,00	339
Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,30	19,50	83,52	Проч.
Хлеб ржаной	25,00	0,75	0,25	12,35	57,47	Проч.
	645,00	24,14	17,29	85,72	596,98	
	100,0	1,2	0,3	3,9	22,0	71
Овощи в нарезке (помидоры)	250,0	2,1	5,4	12,1	112,8	54-32
Борщ с капустой и картофелем	200,00	16,94	10,47	35,73	305,32	271
Плов из мяса кур	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	376
чай с сахаром	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Проч.
Хлеб пшеничный	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.
Хлеб ржаной	850,0	23,3	17,1	115,8	717,3	
	1495,0	47,5	34,4	201,5	1314,3	
Завтрак						
пудинг из творога заправленный со сгущ. молоком	200,00	17,97	14,06	46,04	382,93	222
Фрукт (мангарин)	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
Гулли	120,00	17,46	20,15	3,47	265,20	221
Каша с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	332
Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,62	29,25	125,28	Проч.
Хлеб ржаной	40,00	1,20	0,40	19,76	91,96	Проч.
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	59,0	231,6	1720,6	

Средне заправки за 5 дней	644,0	21,58	21,99	101,4	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 заправки	642,50	22,35	23,00	94,24	683,93
за отработку 20-25 %	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75		544-650
Среднее значение за обед	903,00	27,30	28,56	116,77	812,60
		27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,65	816-952
Обед 30-35%		45-54	46-55,2	191,5-229,3	1360-1632
Среднее показатели за период	1545,50	49,65	48,56	211,00	1496,52
<p>Примечание:  № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд.</p>					