

Утверждаю:

и.о. начальника УО.

администрации

МО Крыловский район

Ю.А. Шкуринский



Утверждаю:

Директор

№



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12  
ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И  
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ НЕ ИМЕЮЩИХ  
СТАТУС ОВЗ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРЫЛОВСКИЙ РАЙОНА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

(осень)

**Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 12 лет и старше (осень), в том числе для детей с ОВЗ и детей-инвалидов муниципального образования Крыловский район на 2023-2024 учебный год**

| Приём пищи       | Название блюда                                | Масса<br>г | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г | Калорийность<br>Ккал | № рецептуры* |
|------------------|-----------------------------------------------|------------|------------|-----------|---------------|----------------------|--------------|
| Неделя I         |                                               |            |            |           |               |                      |              |
| День I           |                                               |            |            |           |               |                      |              |
| Завтрак          | пудинг из творога запеченный со сгущ. молоком | 200,00     | 17,97      | 14,06     | 46,04         | 382,93               | 222          |
|                  | 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          |
|                  | бутерброд с сыром                             | 50,00      | 5,80       | 7,50      | 14,83         | 157,00               | 3            |
|                  |                                               |            |            |           |               |                      |              |
|                  |                                               |            |            |           |               |                      |              |
| Итого за Завтрак |                                               | 550,00     | 24,24      | 21,98     | 85,67         | 646,93               |              |
| Обед             | Овощи свежие(огурцы и помидоры)               | 100,00     | 0,90       | 0,13      | 2,85          | 17,00                | 71           |
|                  | Борщ с капустой и картофелем                  | 250,0      | 2,1        | 5,4       | 12,1          | 112,8                | 54-26        |
|                  | 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      |
|                  | Компот из смеси сухофруктов(витамины)         | 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                                 | 930,0      | 21,3       | 28,2      | 120,5         | 837,3                |              |
| Итого за день    |                                               | 1480,0     | 45,6       | 50,1      | 206,2         | 1484,2               |              |
| День 2           |                                               |            |            |           |               |                      |              |
| Завтрак          | Овощи свежие(огурцы)                          | 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          |
|                  | Сок фруктовый(яблочный)                       | 200,00     | 1,00       | 0,00      | 20,20         | 84,80                | 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     | 21,65      | 21,65     | 72,36         | 565,56               |              |
| 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                | 54-1г        |
|                  | 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                                | 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     | 26,48      | 21,42     | 140,55        | 889,00               |              |
| Итого за день    |                                               | 1495,00    | 48,13      | 43,07     | 212,91        | 1454,56              |              |
| День 3           |                                               |            |            |           |               |                      |              |
| Завтрак          | Овощная нарезка(огурцы и помидоры)            | 100,00     | 0,90       | 0,13      | 2,85          | 17,00                | 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          |
|                  | Фрукт(банан)                                  | 100,00     | 0,55       | 0,60      | 21,00         | 96,00                | 338          |
|                  | 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     | 20,64      | 11,75     | 130,83        | 719,31               |              |
| Обед             | Овощи в нарезке (помидоры)                    | 100,0      | 1,2        | 0,3       | 3,9           | 22,0                 | 71           |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 250,0      | 2,8        | 2,9       | 17,5          | 118,3                | 103          |
|                  | Капуста тушенная                              | 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                                 | 930,0      | 22,9       | 34,0      | 108,7         | 849,6                |              |
| Итого за день    |                                               | 1595,0     | 43,5       | 45,7      | 239,6         | 1568,9               |              |

|                           |                                    |        |       |       |       |        |        |
|---------------------------|------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|
| День 4                    |                                    |        |       |       |       |        |        |
| Завтрак                   | икра кабачковая                    | 100,0  | 1,2   | 3,7   | 5,9   | 62,4   | 54-242 |
|                           | Котлеты рыбные                     | 100,00 | 11,23 | 13,52 | 13,47 | 167,27 | 234    |
|                           | Картофельное пюре                  | 180,0  | 3,7   | 11,0  | 21,6  | 207,5  | 128    |
|                           | 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 | 32,35 | 90,37 | 696,74 |        |
| Обед                      | Овощная нарезка(огурцы и помидоры) | 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             |                                    | 1495,0 | 60,5  | 49,1  | 189,3 | 1341,5 |        |
| День 5                    |                                    |        |       |       |       |        |        |
| Завтрак                   | Овощи свежие(помидоры)             | 100,00 | 0,70  | 0,10  | 1,90  | 12,00  | 71     |
|                           | Омлет с сыром                      | 200,00 | 19,66 | 25,87 | 4,00  | 421,33 | 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                        | 25,00  | 0,75  | 0,25  | 12,35 | 57,47  | Пром.  |
|                           | Печенье сахарное                   | 25,00  | 0,33  | 0,66  | 2,08  | 21,25  | Пром.  |
|                           |                                    |        |       |       |       |        |        |
| Итого за завтрак          |                                    | 590,00 | 22,77 | 27,20 | 55,03 | 657,57 |        |
| Обед                      | Овощная нарезка(огурцы и помидоры) | 100,00 | 0,90  | 0,13  | 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    |
|                           | 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             |                                    | 940,0  | 32,3  | 41,7  | 102,5 | 921,7  |        |
| итого за день             |                                    | 1530,0 | 55,1  | 68,9  | 157,5 | 1579,2 |        |
| Средне завтраки за 5 дней |                                    | 603,0  | 22,30 | 22,99 | 86,85 | 657,2  |        |
| Среднее обеды за 5 дней   |                                    | 916,0  | 28,3  | 28,4  | 114,2 | 828,5  |        |
| Среднее итого за 5 дней   |                                    | 1519,0 | 50,6  | 51,4  | 201,1 | 1485,7 |        |

|                  |                                          |        |       |       |        |        |        |
|------------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|
| 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 |                                          | 595,00 | 11,77 | 22,24 | 118,58 | 750,41 |        |
| Обед             | Овощная нарезка(огурцы и помидоры)       | 100,00 | 0,90  | 0,13  | 2,85   | 17,00  | 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                           | 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  | 35,7  | 35,1  | 118,9  | 949,2  |        |
| итого за день    |                                          | 1545,0 | 47,5  | 57,4  | 237,5  | 1699,6 |        |
| День 2           |                                          |        |       |       |        |        |        |
| Завтрак          | Кукуруза консервированная                | 100,00 | 1,60  | 0,26  | 8,13   | 41,73  | 54-21з |
|                  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100,00 | 9,75  | 4,95  | 3,80   | 105,00 | 229    |
|                  | 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 |                                          | 645,00 | 17,03 | 12,92 | 96,46  | 588,32 |        |
| Обед             | Овощная нарезка(огурцы и помидоры)       | 100,00 | 0,90  | 0,13  | 2,85   | 17,00  | 71     |
|                  | Суп картоф. с фрик-ми мясными            | 250,0  | 2,3   | 2,8   | 15,4   | 106,0  | 104    |
|                  | Жаркое по-домашнему                      | 200,00 | 18,00 | 21,00 | 18,41  | 327,77 | 259    |
|                  | 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    |                                          | 850,0  | 30,0  | 29,9  | 93,7   | 768,0  |        |
| итого за день    |                                          | 1495,0 | 47,0  | 42,8  | 190,1  | 1356,3 |        |
| День 3           |                                          |        |       |       |        |        |        |
| Завтрак          | Овощи свежие(огурцы)                     | 100,00 | 0,70  | 0,10  | 1,90   | 12,00  | 71     |
|                  | Бефстроганов                             | 110,0  | 16,7  | 25,4  | 5,6    | 319,0  | 423    |
|                  | Каша рассыпчатая(гречневая)              | 180,00 | 10,32 | 7,30  | 46,37  | 292,50 | 302    |
|                  | 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 | 29,78 | 33,39 | 100,74 | 824,49 |        |
| 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    |
|                  | 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    |                                          | 1595,0 | 56,5  | 55,2  | 248,5  | 1724,2 |        |

|                                                                |                                         |         |         |           |              |           |         |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------|---------|-----------|--------------|-----------|---------|
| День 4                                                         |                                         |         |         |           |              |           |         |
| Завтрак                                                        | Овощи в нарезке (помидоры)              | 100,0   | 1,2     | 0,3       | 3,9          | 22,0      | 71      |
|                                                                | Птица тушенная в сметанном 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  | 22,54   | 17,38     | 83,82        | 582,15    |         |
| Обед                                                           | Овощи свежие(огурцы)                    | 100,00  | 0,70    | 0,10      | 1,90         | 12,00     | 71      |
|                                                                | Борщ с капустой и картофелем            | 250,0   | 2,1     | 5,4       | 12,1         | 112,8     | 54-2с   |
|                                                                | 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   | 22,8    | 17,0      | 113,8        | 707,3     |         |
| итого за день                                                  |                                         | 1495,0  | 45,4    | 34,4      | 197,6        | 1289,5    |         |
| День 5                                                         |                                         |         |         |           |              |           |         |
| Завтрак                                                        | Горошек зеленый                         | 100,0   | 1,3     | 0,1       | 3,2          | 4,0       | Пром.   |
|                                                                | омлет натуральный                       | 200,00  | 16,70   | 22,00     | 4,40         | 300,70    | 54-1о   |
|                                                                | Кисломолочный продукт(йогурт 2,5 %)     | 200,00  | 5,80    | 5,00      | 8,00         | 100,00    | 386     |
|                                                                | пирожок с повидлом                      | 50,00   | 1,95    | 1,00      | 10,50        | 65,00     | 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                                               |                                         | 615,00  | 27,73   | 28,68     | 57,95        | 610,69    |         |
| Обед                                                           | Овощи свежие(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 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.   |
|                                                                | Фрукт(банан)                            | 100,00  | 0,60    | 0,60      | 21,00        | 96,00     | 338     |
| Итого за обед                                                  |                                         | 950,0   | 22,3    | 17,3      | 135,4        | 818,4     |         |
| итого за день                                                  |                                         | 1565,0  | 50,0    | 46,0      | 193,3        | 1429,1    |         |
| Средне завтраки за 5 дней                                      |                                         | 631,0   | 21,77   | 22,92     | 91,5         | 671,2     |         |
| Среднее обеды за 5 дней                                        |                                         | 908,0   | 27,5    | 24,2      | 121,9        | 828,5     |         |
| Среднее итого за 5 дней                                        |                                         | 1539,0  | 49,26   | 47,1      | 213,4        | 1499,7    |         |
| Среднее значение завтрак                                       |                                         | 617,00  | 22,03   | 19,80     | 89,18        | 664,22    |         |
|                                                                | завтрак 20- 25 %                        |         | 18-22,5 | 18,4-23   | 76,6-95,75   | 544-680   |         |
| Среднее значение за обед                                       |                                         | 912,00  | 27,88   | 26,31     | 118,07       | 828,49    |         |
|                                                                | 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                                          |                                         | 1529,00 | 49,91   | 46,11     | 207,25       | 1492,71   |         |
| Примечание:<br>№ рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд; |                                         |         |         |           |              |           |         |