

Утверждаю
Начальник УО
 администрации
МО Крыловский район
Ю.А. Шкуринский



**Основное 10-дневное меню для
детей в возрасте от 12 (осень),
администрации муниципального образования
Крыловский муниципальный район
Краснодарского края
на 2025-2026 учебный год**

Основное 10-дневное меню для детей в возрасте от 12 лет (осень), в том числе для детей с ОВЗ и детей-инвалидов муниципального образования Крыловский район на 2024-2025 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	54-20з
	Омлет с сыром	200.00	19.66	25.86	4.00	421.30	54-4о
	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 (яблоко)	150.00	0.60	0.60	14.70	70.50	338
Итого за Завтрак		715.00	25.17	27.23	71.55	731.62	
Обед	Овощи свежие (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	Рассольник по - Ленинградски	250.0	5.9	7.3	17.0	156.9	54-3с
	Каша вязкая (ячневая)	180.0	3.8	5.0	25.0	161.2	303
	Бефстроганов	110.0	16.4	17.5	2.5	230.1	54-1м
	Компот из смеси сухофруктов(витамин)	200.0	0.7	0.1	32.0	132.8	349
	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		920.0	30.3	30.8	119.6	876.4	
итого за день		1635.0	55.5	58.0	191.1	1608.0	
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
	Напиток кисломолочный йогурт	200.00	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Печенье сахарное	35.00	1.16	1.40	3.50	53.08	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		600.00	22.81	23.05	75.86	618.64	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250.0	6.5	3.5	23.1	149.5	54-7с
	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	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		910.00	25.69	34.12	103.51	831.94	
итого за день		1510.00	48.50	57.17	179.37	1450.58	
День 3							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	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 фруктовый(яблочный)	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	24.52	20.67	95.50	667.75	
Обед	Овощи свежие(огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	71
	Суп картофельный с крупой	250.0	6.17	7.22	14.07	146.10	54-11с
	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.

	Фрукт (яблоко)	150.00	0.60	0.60	14.70	70.50	338
Итого за обед		980.0	23.7	21.6	115.1	756.6	
итого за день		1625.0	48.3	42.3	210.6	1424.3	
День 4							
Завтрак	икра кабачковая	100.0	1.2	3.7	5.9	62.4	54-243
	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 свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	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
	Сок фруктовый(яблочный)	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	910.0	26.4	20.8	122.0	810.3	
итого за день		1555.0	48.6	48.7	205.0	1438.2	
День 5							
Завтрак	бутерброд с сыром	50.00	5.80	7.50	14.83	157.00	3
	Каша жидккая молочная манная	220.0	4.6	7.9	31.7	218.1	181
	Фрукт(банан)	200.00	1.10	1.20	35.00	150.00	338
	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		735.00	13.54	17.19	128.36	726.12	
Обед	Капуста квашенная	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250.0	5.8	6.2	12.7	138.0	54-2c
	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
	Напиток кисломолочный кефир	200.00	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	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		910.0	29.5	33.6	87.2	785.8	
итого за день		1645.0	43.1	50.8	215.6	1511.9	
Средне завтраки за 5 дней		668.0	21.64	23.21	90.84	674.4	
Среднее обеды за 5 дней		926.0	27.1	28.2	109.5	812.2	
Среднее итого за 5 дней		1594.0	48.8	51.4	200.3	1486.6	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Бутерброд с сливочным маслом	50	2.95	9.36	18.61	170.00	1
	Каша жидккая молочная рисовая	200.00	4.64	9.74	39.45	264.49	182
	Фрукт (яблоко)	150.00	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	чай с сахаром	200.00	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Булочка	50.00	2.50	1.50	19.43	125.00	442
	Итого за завтрак	650.00	10.56	21.02	102.29	666.49	

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
	кеекс	60.00	0.40	0.80	2.50	25.50	Пром.
	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	990.0	21.5	17.2	107.1	704.1	
	итого за день	1640.0	32.0	38.2	209.4	1370.6	
День 2							
Завтрак	Овощи свежие (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	Гуляш	100.0	14.6	16.8	2.9	221.0	423
	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		645.00	26.86	23.72	109.19	760.54	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
	Суп картоф. с фрик-ми мясными	250.0	10.8	11.9	17.4	181.0	54-5с
	Плов из маса кур	200.00	16.93	10.47	35.73	305.32	291
	Сок натуральный(тыквенный)	200.00	2.00	0.20	5.80	33.00	389
	пирожок с повидлом	50.00	2.25	1.25	12.50	85.00	Пром.
	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		880.0	35.3	24.7	113.5	794.7	
итого за день		1525.0	62.1	48.4	222.7	1555.3	
День 3							
Завтрак	Овощи свежие(огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	71
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120.00	11.70	5.94	4.56	126.00	229
	Картофель отварной	180.00	3.57	7.00	24.80	186.00	125
	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.
Итого за завтрак		665.00	18.05	13.61	78.31	526.99	
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
	напиток кисломолочный кефир	200.00	0.31	0.00	39.40	160.00	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		920.0	26.1	21.4	138.0	855.8	
итого за день		1585.0	44.1	35.0	216.3	1382.8	
День 4							
Завтрак	Овощи в нарезке (помидоры)	100.0	1.1	0.2	3.8	22.0	71
	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.
	фрукт(яблоко)	150.00	0.40	0.40	9.80	47.00	338
Итого за завтрак		715.00	20.69	11.62	120.58	675.31	
Обед	Овощи свежие(огурцы и помидоры)	100.00	0.90	0.15	2.85	17.00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250.0	5.8	6.2	12.7	138.0	54-2с
	Жаркое по-домашнему	200.00	18.00	21.00	18.42	327.77	259
	Сок фруктовый(яблочный)	200.00	1.00	0.00	15.20	84.80	389
	Печенье сахарное	30.00	1.00	1.20	3.00	45.50	Пром.
	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		860.0	29.1	29.2	91.3	786.4	
итого за день		1575.0	49.8	40.8	211.9	1461.7	
День 5							
Завтрак	пудинг из творога запеченный со сгущ молоком	200.00	17.97	14.06	46.04	382.93	222
	Фрукт (яблоко)	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
	булгерброд 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 свежие(огурцы)	100.00	0.70	0.10	1.90	12.00	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	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		930.0	34.9	34.8	108.2	900.3	
итого за день		1530.0	59.4	56.9	198.8	1570.7	
Средние завтраки за 5 дней		655.0	20.12	18.43	100.2	660.0	
Средние обеды за 5 дней		916.0	29.4	25.4	111.6	808.3	
Среднее итого за 5 дней		1571.0	49.49	43.9	211.8	1468.2	
Среднее значение завтрак		661.50	20.88	20.82	95.51	667.18	
	завтрак20- 25 %		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	
Среднее значение за обед		921.00	28.26	26.81	110.56	810.23	
	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		1582.50	49.14	47.63	206.07	1477.40	

Примечание:

№ рецептуры* - номера рецептур из перечня блюд;

Таблица 3 Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления одного ребенка) в г.

Наименование пищевой продукции	Норма продукции	ЗАВТРАК										Сумма цикла
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Картофель	112		152						240			39.20
Кисломолочные продукты	108											0.00
Кондитерские изделия	9		30									3.00
какао	1.2	100			4							10.40
Крупы,бобовые	30			47		40	31	85		100	16	31.90
Макаронные изделия	12									61		6.10
Масло растительное	10.8		7	9				5	5	4		3.00
Масло сливочное	21	14			16	5	20	5	5	8	13	8.60
Молоко	210	71			100		100				30	30.10
Мука	12				4	1.5				1		0.65
Мясо	46.8	136				90		90				31.60
Овощи,зелень	192		150	124	372	133		112	100			99.10
Птица	31.8			101						140		24.10
Рыба	46.2				100				100			20.00
Сахар	21	15			26	15	21	15	24		31	14.70
Сметана	6					5					2.5	1.55
Соки	120		200	60			200			200		66.00
Соль	3	1	1	1.00	1.00	2	0.5	1	1	2		1.05
Специи	1.2				0.4							0.04
Сухофрукты	12										20	2.00
Сыр	9	46									12	5.80
Творог	36										154	15.40
Фрукты	120	158					100		45		150	45.30
Хлеб пшеничный	120	40	40	40	40	40	90	40	40	40	30	44.00
Хлеб ржаной	72	25	25	25	25	25	25	25	25	25		22.50
Чай	1.2	1				1		1			1	0.40
Яйца	24	120									15	13.50

ления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете . брутто

за	обед										сумма цикла	Завтрак + обед
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
80	100	211	15	200	150	285	153	27	67	128.8	168.00	
		217								21.7	21.7	
					30			30		6	9	
									4	0.4	10.8	
45							40	47	65	19.7	51.6	
	10		61	5						7.6	13.7	
5	8	9	7	7	1		5	14	5	6.1	9.1	
5	6	10	9	3	6	3	9		5	5.6	14.2	
		29							100	12.9	43	
1.5		1	3.5	2	4		1			1.3	1.95	
198						122				193	51.3	82.9
120	385	204	135	125	397	125	127	210	130	195.8	294.9	
		140		140				101		38.1	62.2	
					123		61			18.4	38.4	
20	6	3	24	24	6		20	3	20	12.6	27.3	
5		38	11.5				5	13		7.25	8.8	
						200	60	200		46	112	
4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2.4	3.45	
	0.4	0.1			0.4		0.1	0.1		0.11	0.15	
20										2	4	
										0	5.8	
										0	15.4	
			45	45	45					13.5	58.8	
40	60	60	60	60	60	110	60	60	60	63	107	
25	40	40	40	40	40	40	40	40	40	38.5	61	
	1									0.1	0.5	
										0	13.5	

отклонение от нормы
100.00
50.00
100.00
80.00
120.00
110.00
100.00
100.00
90.00
50.00
120.00
110.00
120.00
100.00
100.00
100.00
50.00
100.00
50.00
50.00
100.00
80.00
100.00
100.00
100.00
100.00
100.00