



**14-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе
МБОУ Таложенской СОШ 6,5 – 11 лет**

Примерное двухнедельное меню разработано на основании:

1. Сборника технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа: 2016 г. ООО Фирма «Партнер»
2. Сборника технологических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под редакцией МЛ. Могильного и В. А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт. 2010-628с.
3. Сборника рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
4. Приложений № 8, 9, 10, 11, 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Возрастная категория:
6,5 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	1. Каша «Дружба»(из смеси рисовой и пшенной круп)	200	6	9,8	24,12	263	175
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	3. Кондитерские изделия (печенье)	100	7,5	11,8	74,9	333,6	б/н
итого за завтрак		500	18,2	26,2	68,29	652,6	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	200	8,32	19,83	59,04	167,28	88
	2. Макароны отварные с маслом	150	5,6	3,7	35,93	199,7	309
	3. Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства) (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	202,7	248
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		810	33,16	32,76	162,01	806,18	
Итого за день:		1310	51,36	58,96	230,3	1430,48	
День 2							
завтрак	1. Каша жидкая («Геркулес»)	200	8,6	7,2	31,4	188	185
	2. Бутерброд с маслом и сыром	100	16,98	14,6	35,4	290,2	3
	3. Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
итого за завтрак		500	29,3	24,56	81,23	630,2	
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	2. Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	3. Гречка отварная рассыпчатая	160	9	8,7	41,1	256	302
	4. Плоды или ягоды свежие (банан)	100	0,30	0,00	47,20	200,0	438
	5. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	6. Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н

итого за обед		820	37,07	58,45	106,47	782,3	
Итого за день:		1320	66,37	83,01	187,7	1412,5	
День 3							
завтрак	1. Каша жидкая (рисовая)	200	7,0	5,7	35,1	261,1	186
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	379
	2. Кондитерские изделия (печенье)	100	7,5	11,8	74,9	333,6	б/н
итого за завтрак		500	24,18	20,3	84,1	607,3	
обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	130,80	103
	2. Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства) (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	3. Пюре картофельное	160	3,51	25,1	23,7	267	312
	4. Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	438
	5. Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	6. Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		840	24,46	36,2	124,61	883	
Итого за день:		1340	48,64	56,5	208,71	1490,3	
День 4							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,0	5,7	34,0	262	181
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	3. Хлеб пшеничный	100	6	0,52	40	236,5	б/н
итого за завтрак		500	22,05	11,01	112,54	656,2	
обед	1. Борщ с капустой и картофелем	200	2,82	4,79	7,83	93,69	82
	2. Рис отварной	180	10,4	17,53	90,0	257,25	304
	3. Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	23,83	1,93	0,6	248	249
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		820	42,17	24,87	141,63	827,44	
Итого за день:		1320	64,22	35,88	254,17	1483,64	
День 5							
завтрак	1. Каша жидкая (пшеничная)	200	9,3	6,3	39,7	262,6	187
	2. Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	3. Бутерброд с повидлом	100	4,5	10,75	50,5	227,5	2
итого за завтрак		500	17,52	19,81	104,63	642,1	
обед	1. Рассольник ленинградский	200	2,16	3,6	10,68	96,9	96
	2. Макароны отварные с сыром.	150	12,1	10,1	34,0	275	204
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	5. Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	6. Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н

итого за обед		810	34,66	22,93	116,68	822,1	
Итого за день:		1310	52,18	42,74	221,31	1464,2	
День 6							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	200	3,70	5,78	19,67	258,85	183
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	3. Кондитерские изделия (печенье)	100	7,5	11,8	74,9	333,6	б/н
итого за завтрак		500	11,4	17,58	108,17	648,45	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	200	5,192	4,456	6,632	109,12	102
	2. Пюре картофельное	160	3,51	25,1	23,7	267	312
	3. Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	4. Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5. Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	6. Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		820	31,402	72,276	101,532	818,62	
Итого за день:		1320	42,802	89,86	209,702	1467,07	
День 7							
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,00	2,96	24,26	267	120
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	3. Хлеб пшеничный	100 100	6	0,52	40	236,5	2
итого за завтрак		500	14,9	18,37	103,3	661,5	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	200	8,32	19,83	59,04	167,28	88
	2. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	3. Рис отварной	180	10,4	17,53	90,0	257,25	304
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	15,1	71,0	б/н
итого за обед		840	36,92	46,76	205,44	843,43	
Итого за день:		1340	51,82	65,13	308,74	1502,93	
День 8							
завтрак	1. Каша жидкая («Геркулес»)	200	8,6	7,2	31,4	188	185
	2. Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	3. Бутерброд с сыром	100	12,0	16,4	30,57	275,3	8
итого за завтрак		500	24,32	26,36	76,4	615,3	
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	87
	2. Гречка отварная рассыпчатая	160	9	8,7	41,1	256	302
	3. Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	156	246
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	6. Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		820	36,08	39,25	117,11	817,3	
Итого за день:		1320	60,4	65,61	193,51	1432,6	

День 9							
завтрак	1.Каша «Дружба»(из смеси рисовой и пшениной круп)	200	6	9,8	24,12	263	175
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	3.Кондитерские изделия (печенье)	100	7,5	11,8	74,9	333,6	б/н
итого за завтрак		500	13,7	21,6	112,62	652,6	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	130,80	103
	2.Макароны отварные с маслом	150	5,6	3,7	35,93	199,7	309
	3. Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства) (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5.Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	6.Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		820	26,87	14,49	119,94	779,7	
Итого за день:		1320	40,57	36,09	232,56	1432,3	
День 10							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	200	3,70	5,78	19,67	258,85	183
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	3.Бутерброд с сыром	100	12,0	16,4	30,57	275,3	8
итого за завтрак		500	22,1	26,84	78,78	692,15	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	200	2,82	4,79	7,83	93,69	82
	2. Пюре картофельное	160	3,51	25,1	23,7	267	312
	3.Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	5.Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	438
	6.Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		810	27,51	72,92	107,72	789,19	
итого за день		1310	49,61	99,76	186,5	1481,34	
День 11							
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,00	2,96	24,26	267	120
	2.Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	3.Хлеб пшеничный	100	6	0,52	40	236,5	36
		1100					
итого за завтрак		500	13,72	6,24	78,69	655,5	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	200	5,192	4,456	6,632	109,12	102
	2.Рис отварной	180	10,4	17,53	90,0	257,25	304
	Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства) (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	4. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	6.Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		820	34,79	31,21	144,432	834,57	
Итого за день		1320	48,51	37,45	223,122	1490,07	

День 12							
завтрак	1. Каша жидкая (пшённая)	200	9,3	6,3	39,7	262,6	187
	2.Бутерброд с маслом и сыром	100	16,98	14,6	35,4	290,2	3
	3.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
итого за завтрак		500	26,48	20,9	88,7	608,8	
обед	1. Рассольник ленинградский	200	2,16	3,6	10,68	96,9	96
	2. Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	23,83	1,93	0,6	248	249
	3. Гречка отварная рассыпчатая	160	9	8,7	41,1	256	302
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5.Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	6.Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		840	41,31	14,85	119,78	883,4	
итого за день		1340	67,79	35,75	208,48	1492,2	
День 13							
завтрак	1. Каша жидкая (рисовая)	200	7,0	5,7	35,1	261,1	186
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	3.Бутерброд с повидлом	100	4,5	10,75	50,5	227,5	2
итого за завтрак		500	17,9	21,11	114,14	646,6	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	200	8,32	19,83	59,04	167,28	88
	2. Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства) (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	3. Макароны отварные с сыром.	150	12,1	10,1	34,0	275	204
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	5.Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	438
	6.Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		820	38,02	38,76	146,04	841,48	
итого за день		1320	55,92	59,87	260,18	1488,08	
День 14							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,0	5,7	34,0	262	181
	2.Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	3. Хлеб пшеничный	100 100	6	0,52	40	236,5	б/н
итого за завтрак		500	19,22	20,26	123,33	747,6	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	200	5,192	4,456	6,632	109,12	102
	2. Пюре картофельное	160	3,51	25,1	23,7	267	312
	3.Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	6.Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	16,7	82,2	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		810	30,24 2	72,27 6	96,572	807,62	
итого за день		1310	49,46	92,54	219,902	1 401,22	

Среднее значение за период		18500	749,7	859,2	3144,886	20 419,93	
----------------------------------	--	-------	-------	-------	----------	-----------	--