

Согласовано:
 Директор МОУ АОШ № 3
 _____ Хаббо Л. А.

Утверждаю:
 директор школы: _____ Дергачёва Т.Н.

**10-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей 7-12 лет
 на базе общеобразовательной организации
 2025г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220	6.1	12.1	35	273	175
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Бутерброды с сыром	70	7.99	13.75	19,39	233,55	3
Итого за завтрак			14,19	25,85	69,39	566,55	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками и рисом	250	11,2	9,73	6,28	164,43	113
	Котлета из птицы	100	11,61	9,77	9,88	165,83	308
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
Итого за обед			44,29	44,58	101,4	978,95	
Итого за день			58,48	70,43	170,79	1545,50	

Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Рис отварной,сосиска отварная	150/60	11,42	10,1	21,19	265,07	315/275
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	
Итого за завтрак			14,92	17,32	101,88	625,97	
Обед	Суп гороховый на к/б	250	5,09	8,09	16,11	161,29	81
	Котлета куриная	100	14,47	15,14	2,85	189,95	347
	Макароны отварные	150	5,55	3,15	25,01	174,33	205
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай ссахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
Итого за обед			25,21	44,3	86,75	855,49	
Итого за день			40,13	61,62	188,63	1481,46	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	79.5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421
Итого за завтрак			12,34	13,95	86,35	521,5	
Обед	Суп крестьянский со сметаной на к/б	250\10	7,25	9,28	6,94	141,39	67
	Рыба отварная с овощами	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Пюре картофельное	160	6,7	10,6	49,8	321	171
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
Итого за обед			32,25	38,47	133,12	1004,35	
Итого за день			44,59	52,42	219,47	1525,85	

Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,7	142,75	120
	Бутерброды с сыром	70	7,99	13,75	19,39	233,55	3
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377
Итого за завтрак			12,44	18,53	56,09	441,3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	8,09	5,09	16,11	161,29	81
	Жаркое по-домашнему	250	161,81	17,32	46,94	364,34	67
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за обед			37,42	22,15	81,03	681,70	
Итого за день			49,86	40,68	137,12	1123,0	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,6	12,4	46,0	330,0	173
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79.5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
Итого за завтрак			14,83	15,63	99,97	600,5	
Обед	Рассольник на к/б	250	6.93	8.8	15.7	171.25	82
	Птица тушенная в соусе	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234
	Гречка отварная	157	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Итого за обед			27,19	23,91	105,63	719,9	

Итого за день			42,02	39,54	205,6	1420,40	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	250	4,5	4,93	19,63	140,75	121
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	79.5	
Итого за завтрак			6,95	5,8	51,05	285,25	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,88	7.25	24,05	201.7 Гуляш	
	Гуляш из птицы	75\75	14,46	15,26	13,96	251,91	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	378
Итого за обед			34,58	29,02	111,67	842,56	
Итого за день			41,53	34,82	162,72	1127,81	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,1	10,72	42,28	291	181
	Бутерброды с сыром	70	7,99	13,75	19,39	233,55	3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за завтрак			14,2	24,47	76,67	584,55	
Обед	Суп гороховый на к/б	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Котлеты рыбные	100	25,92	28,94	26,53	472	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Пюре картофельное	200	3,33	3,52	19,31	110,3	321
Итого за обед			39,3	38,07	84,07	837,45	
Итого за день			53,50	62,54	160,74	1422,0	
Неделя 2							

День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	210	8,6	12,4	46,0	330	173
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	79.5	
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
Итого за завтрак			16,25	16,98	100,87	621,5	
Обед	Суп картофельный с фасолью на к/б	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Сосиска оттаянная	60	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Рис отварной	160	6,7	10,6	49,8	321	171
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
Итого за обед			31,42	39,53	120,38	966,14	
Итого за день			47,67	56,51	221,25	1587,64	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	220	12,34	13,04	40,61	329,62	203
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
Итого за завтрак			18,57	16,27	94,58	600,12	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,93	8,8	15,7	171,25	82
	Плов из птицы	260	19,79	24,04	52,01	491,71	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
Итого за обед			31,5	33,56	110,92	856,16	
Итого за день			50,07	49,83	205,50	1456,28	

Неделя 2							
День 5							
	Запеканка творожная со сметаной	150/30	19,92	30/39	12,31	428	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/20/20	11,91	6,53	12,31	180,9	3
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377
Итого за завтрак			8,38	6,2	53,07	302,0	
Обед	Рассольник ленинградский	250	7.2	9	21	195.25	96
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234
	Картофельное пюре	157	3.26	9,62	18,89	181,5	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Итого за обед			27,46	24,11	110,93	843,9	
Итого за день			35,84	30,31	164,0	1145,90	
Среднее значение за период:			46,37	49,87	183,59	1383,59	