



Утверждаю:
Директор МОУ АСОШ № 3

Т. Н. Дергачёва
2024 г.

10-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей
на базе общеобразовательной организации

№ реп.	День 1 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
16	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	8,97	5,63	21,93	192,41
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	170,5
						504,11
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
113	Суп картофельный с рисом с фрикадельками	250	11,2	9,73	6,28	164,43
308	Котлеты из птицы	100	11,61	9,77	9,88	165,83
205	Макароны отварные с м'сл.	150	3,15	5,55	25,01	174,33
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						874,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,71	51,44	158,1	1378,76

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
275	Сосиски, отварные говяжьи для дошкольного и школьного питания по ГОСТ	60	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	150	3,39	3,51	21,19	148,02
240	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	85,44
						525,81
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
43	Суп рыбный (треска или консервы рыбные)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
279	Котлеты (биточки) рыбные	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						673,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,37	42,91	170,54	1199,36

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
275	Сосиски, отварные говяжьи для	60	8,03	6,59	0	117,05

	дошкольного и школьного питания по ГОСТ					
315	Рис отварной	150	3,39	3,51	21,19	148,02
240	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	85,44
						525,81
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
43	Суп рыбный (треска или консервы рыбные)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
279	Котлеты (биточки) рыбные	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						673,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,37	42,91	170,54	1199,36

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
237	Запеканка творожная со сметаной	150/30	19,92	30,39	24,55	428,34
240	Какао на молоке	200	6,1	5,7	23,52	175,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
						784,54
	ОБЕД					
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
67	Щи из свежей капусты с курицей	200/10	9,28	7,25	6,94	141,39
282	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Компот из с/ф	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						877,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,67	76,8	187,83	1661,77

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
215	Омлет натуральный	120	12,06	10,04	1,64	158,58
482	Ватрушка с творогом	60	16,32	12,28	34,08	397,5
240	Какао на молоке	200	6,1	5,7	23,52	175,3
						731,38
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
81	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
347	Котлета куриная	100	15,14	14,47	2,85	189,95
205	Макароны отварные с маслом	150	3,15	5,55	25,01	174,33
372а	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						866,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,73	60,76	169,6	1597,54

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
ЗАВТРАК						
213.1	Каша манная с м\с	200	18,08	9,28	33,18	336,31
392	Чай с сахаром	200\15	0	0,06	10,34	42,48
3	Бутерброд с сыром (мдж 45%)	20\40	8,9	6,53	10,11	160,2
						538,99
ОБЕД						
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
108	Суп крестьянский со сметаной и мясом	250	9,66	5,14	12,56	159,03
256	Рыба отварная (треска, пикша, сайда) с овощами	120	4,51	8,62	6,78	96,88
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
376	Компот из с/ф	200	0,4	0,56	27,88	113,8
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
						746,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,32	42,57	165,85	1285,28

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
ЗАВТРАК						
149\4	Каша рисовая молочная с м\слив.	200	8,95	4,43	17,97	171,96
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78	141,2
8	Бутерброд с колбасой п/к	20\40	15,67	8,61	17,04	240,8
						553,96
ОБЕД						
13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
57	Борщ с капустой, мясом и картофелем	250	8,06	2,18	11,85	128,28
282	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
376	Напиток лимонный	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						850,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,1	45,59	182,45	1404,63

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
ЗАВТРАК						
237	Запеканка творожная со сметаной	150\30	19,92	30,39	24,55	428,34
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
240	Чай с молоком	200	1,9	1,9	23,06	114,7
						723,94

ОБЕД						
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
76	Рассольник ленинградский с курицей	250	6,35	2,16	13,09	120
302	Птица, тушенная с овощами	250	13,65	16,23	22,44	250,51
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						740,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,12	66,44	160,36	1464,51

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
ЗАВТРАК						
149\4	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	11,46	6,33	24,72	228,67
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78	141,2
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	42,72
						412,59
ОБЕД						
13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
43	Суп рыбный (треска или консервы рыбные)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
277	Гуляш из говядины	75/75	9,78	16,36	5,42	193,7
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,15	5,55	25,01	174,33
376	Напиток апельсиновый	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						879,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,71	50,28	178,3	1292,2

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	9,12	25,97	229,16
392	Чай с сахаром	200/15	0	0,06	10,34	42,48
8	Колбаса в тесте	100	22,25	12,22	24,19	341,93
						613,57
ОБЕД						
14	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
81	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
279	Котлеты (биточки) рыбные	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	110,3
376	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7

701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						703,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,01	46,59	175,12	1317,21

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
223	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	9,52	4	15,82	166,15
395	Кофейный напиток на молоке	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
						488,25
	ОБЕД					
13	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
81	Суп картофельный с фасолью и мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
275	Сосиски, отварные говяжьи для дошкольного и школьного питания по ГОСТ	60	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	200	3,39	3,51	21,19	148,02
375	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						766,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,29	38,35	149,6	1255,2