

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  Титова М.В.

Приказ по школе № 17А

от 19.02. 2024 года



14-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Рудниковской СОШ 7 – 11 лет

Примерное двухнедельное меню разработано на основании:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма «Партнер», издание третье, переизданное в 2-х частях, Уфа – 2016 год.
2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / под общей редакцией Перевалова А.Я.» 2013 г.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., М.:ДеЛипринт, 2011 г.
4. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., М.:ДеЛипринт, 2010 г.
5. Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008
7. Приложений № 8, 9, 10, 11, 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория:

7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	1. Каша «Дружба»(из смеси рисовой и пшениной круп)	200	6,2	7,8	26,75	201	175
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3. Бутерброд с сыром	100	9,6	9,4	31,5	239	8
итого за завтрак		500	16	17,2	72,25	496,8	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	200	3,8	4,83	7,9	137,28	88
	2. Макароны отварные с маслом	150	5,6	7,5	24,5	174,25	309
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	12,9	13,9	166,7	248
	4. Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5. Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	69	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		810	26,96	26,24	117,2	804,93	
Итого за день:		1310	42,96	43,44	189,45	1301,73	
День 2							
завтрак	1. Каша жидкая («Геркулес»)	200	7,6	7,2	20,8	188	185
	2. Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3. Бутерброд с повидлом	100	5,81	9,1	34	226,67	2
итого за завтрак		500	18,21	19,4	72	528,07	

обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,42	6,91	17,09	128,82	87
	2. Гречка отварная рассыпчатая	160	5,4	6,65	35,9	223	302
	3. Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	25,28	24,67	98,51	721,32	
Итого за день:		1320	43,49	44,07	170,51	1249,39	
День 3							
завтрак	1. Каша жидкая (рисовая)	200	5,6	6,6	22,3	196	186
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3. Бутерброд с маслом и сыром	100	9,6	10,6	32,6	240,2	3
итого за завтрак		500	18,4	20,8	73,44	546,2	
обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,15	4,27	13,71	130,8	103
	2. Пюре картофельное	160	3,8	6,4	19,08	187,2	312
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1	0,8	5,6	12	71
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	26,05	25,98	105,13	742,4	
Итого за день:		1320	44,45	46,78	178,57	1288,6	
День 4							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,6	7,3	28,42	192,6	181
	2. Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3. Кондитерские изделия (печенье)	100	7,6	8,2	38	280,6	б/н
итого за завтрак		500	19	18,6	83,62	586,6	
обед	1. Борщ с капустой и картофелем	200	3,82	4,79	7,83	93,69	82
	2. Рис отварной	160	4,1	5,3	40	202,9	304
	3. Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	10,5	10,93	11,3	115,8	249
	4. Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5. Плоды или ягоды свежие (банан)	100	2,3	0,45	21,6	118	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	25,08	22,08	141,83	788,09	
Итого за день:		1320	44,08	40,68	225,45	1374,69	
День 5							
завтрак	1. Каша жидкая (пшённая)	200	6,8	6,2	22,9	190	187
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3. Бутерброд с сыром	100	9,6	9,4	31,5	239	8
итого за завтрак		500	16,6	15,6	68,4	485,8	
обед	1. Рассольник ленинградский	200	3,16	4,6	13,9	107,7	96
	2. Макароны отварные с маслом	150	5,6	7,5	24,5	174,25	309
	3. Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	5. Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	69	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		810	24,17	23,11	107,79	714,65	
Итого за день:		1310	40,77	38,71	176,19	1200,45	
День 6							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	200	6,4	4,86	27,9	194,2	183

	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Бутерброд с повидлом	100	5,81	9,1	34	226,67	2
итого за завтрак		500	15,41	17,56	80,44	530,87	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	5,2	7,6	109,12	102
	2. Пюре картофельное	160	3,8	6,4	19,08	187,2	312
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	12,9	13,9	166,7	248
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5.Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1	0,8	5,6	12	71
	6.Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	27,26	25,91	83,48	647,52	
Итого за день:		1320	42,67	43,47	163,92	1178,39	
День 7							
завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями.	200	6,5	4,6	20,6	182	120
	2.Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3.Бутерброд с маслом и сыром	100	9,6	10,6	26,76	240,2	3
итого за завтрак		500	20,9	18,3	64,56	535,6	
обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем.	200	3,8	4,83	7,9	137,28	88
	2.Рис отварной	160	4,1	5,3	40	202,9	304
	3. Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	438
	6.Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	23,4	21,24	112,26	782,88	
Итого за день:		1320	44,3	39,54	176,82	1318,48	
День 8							
завтрак	1.Каша жидкая («Геркулес»)	200	7,6	7,2	20,8	188	185
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Кондитерские изделия (печенье)	100	7,6	8,2	38	280,6	б/н
итого за завтрак		500	15,4	15,4	72,8	525,4	
обед	1.Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,42	6,91	17,09	128,82	87
	2. Гречка отварная рассыпчатая	160	5,4	6,65	35,9	223	302
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4.Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5.Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1	0,8	5,6	12	71
	6.Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	27,98	28,87	130,29	788,22	
Итого за день:		1320	43,38	44,27	203,09	1313,62	
День 9							
завтрак	1.Каша «Дружба»(из смеси рисовой и пшенной круп)	200	6,6	6,8	24,75	190	175
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Бутерброд с сыром	100	9,6	9,4	31,5	239	8
итого за завтрак		500	19,4	19,8	74,79	539	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	200	3,82	4,79	7,83	93,69	82
	2.Макаронны отварные с маслом	150	5,6	7,5	24,5	174,25	309
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	5.Плоды или ягоды свежие (банан)	100	2,3	0,45	21,6	118	438
	6.Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		810	26,73	23,35	113,52	749,64	
Итого за день:		1310	46,13	43,15	188,31	1288,64	

День 10							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	200	6,4	4,86	27,9	194,2	183
	2. Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3. Бутерброд с повидлом	100	5,81	9,1	34	226,67	2
итого за завтрак		500	17,01	17,06	79,1	534,27	
обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,15	4,27	13,71	130,8	103
	2. Пюре картофельное	160	3,8	6,4	19,08	187,2	312
	3. Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	10,5	10,93	11,3	115,8	249
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5. Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	69	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	23,11	22,61	91,19	675,3	
итого за день		1320	40,12	39,67	170,29	1209,57	
День 11							
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	200	6,5	4,6	20,6	182	120
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3. Кондитерские изделия (печенье)	100	7,6	8,2	38	280,6	б/н
итого за завтрак		500	17,3	16,4	77,14	572,6	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	5,2	7,6	109,12	102
	2. Рис отварной	160	4,1	5,3	40	202,9	304
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	12,9	13,9	166,7	248
	4. Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	26,76	24,91	128,79	729,42	
итого за день		1320	44,06	41,31	205,93	1302,02	
День 12							
завтрак	1. Каша жидкая (пшеничная)	200	6,8	6,2	22,9	190	187
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3. Бутерброд с сыром	100	9,6	9,4	31,5	239	8
итого за завтрак		500	16,6	15,6	68,4	485,8	
обед	1. Рассольник ленинградский	200	3,16	4,6	13,9	107,7	96
	2. Пюре картофельное	160	3,8	6,4	19,08	187,2	312
	3. Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4. Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5. Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	69	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	22,72	21,61	104	775,6	
итого за день		1320	39,32	37,21	172,4	1261,4	
День 13							
завтрак	1. Каша жидкая (рисовая)	200	5,6	6,6	22,3	196	186
	2. Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3. Кондитерские изделия (печенье)	100	7,6	8,2	38	280,6	б/н
итого за завтрак		500	18	17,9	77,5	590	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	200	3,8	4,83	7,9	137,28	88
	2. Макароны отварные с сыром.	150	6,8	8,1	25,8	264	204
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» наггетсы)	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5. Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	1,5	2,2	71
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н

итого за обед		810	28,38	27,53	83,1	742,68	
итого за день		1310	46,38	45,43	160,6	1332,68	
День 14							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,6	7,3	28,42	192,6	181
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3. Бутерброд с повидлом	100	5,81	9,1	34	226,67	2
итого за завтрак		500	15,61	20	80,96	529,27	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	5,2	7,6	109,12	102
	2. Гречка отварная рассыпчатая	160	5,4	6,65	35,9	223	302
	3. Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	22,1	93,3	349
	5. Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	438
	6. Хлеб ржаной	40	2,56	0,48	13,3	65,4	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		820	26,59	23,42	97,4	740,12	
итого за день		1320	42,2	43,42	178,36	1269,39	
Среднее значение за период		1317,14	43,17	42,23	182,85	1277,79	