

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  Титова М.В.

Приказ по школе № 174

от 19.02. 2024 года

14-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Рудниковской СОШ 12 лет и старше

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
8. Приложений №1,4 МР 2.4.5.0131 – 18.

**Возрастная категория:
12 лет и старше**

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)	220	6,8	8,58	29,43	221	175
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3. Бутерброд с сыром	130	12,48	12,22	40,95	311	8
итого за завтрак		550	19,48	20,8	84,38	588,8	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	4,75	6,03	9,86	171,6	88
	2. Макароны отварные с маслом	180	6,96	8,44	29,4	209,1	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. Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	69	438
	6. Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		900	25,16	28,5	126,96	893,95	

Итого за день:		1450	44,64	49,3	211,34	1482,75	
День 2							
завтрак	1. Каша жидкая («Геркулес»)	220	8,36	7,92	27	207	185
	2. Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3. Бутерброд с повидлом	130	7,55	11,8	44,2	294,67	2
итого за завтрак		550	20,71	22,82	88,4	615,07	
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,53	8,64	22,4	161	87
	2. Гречка отварная рассыпчатая	180	6,1	7,45	40,4	251,8	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		900	27,73	27,32	111,22	802,15	
Итого за день:		1450	48,44	50,14	199,62	1417,22	
День 3							
завтрак	1. Каша жидкая (рисовая)	220	6,16	7,26	24,53	215,6	186
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3. Бутерброд с маслом и сыром	130	10,7	11,7	42,4	312,3	3
итого за завтрак		550	20,06	22,56	85,47	637,9	
обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,19	5,33	17,14	162,75	103
	2. Пюре картофельное	200	4,75	8	24,75	234,02	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	28,68	28,76	117,13	841,02	
Итого за день:		1470	48,74	51,32	202,6	1478,92	
День 4							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из манной крупы	220	7,26	7,93	31,26	211,86	181
	2. Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3. Кондитерские изделия (печенье)	130	9,88	10,66	49,4	364,78	б/н
итого за завтрак		550	21,94	21,69	97,86	690,04	
обед	1. Борщ с капустой и картофелем	250	4,78	5,98	9,78	117	82
	2. Рис отварной	200	5,13	6,63	50	253,63	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	27,71	24,72	156,68	881,98	
Итого за день:		1470	49,65	46,41	254,54	1572,02	
День 5							
завтрак	1. Каша жидкая (пшеничная)	220	7,48	6,82	25,2	209	187
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3. Бутерброд с сыром	130	12,48	12,22	40,95	311	8
итого за завтрак		550	20,16	19,04	80,15	576,8	
обед	1. Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96
	2. Макароны отварные с маслом	180	6,96	8,44	29,4	209,1	309
	3. Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	260	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		900	25,71	24,07	115,04	886,4	
Итого за день:		1450	45,87	43,11	195,19	1463,2	
День 6							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	220	7,04	5,346	30,69	213,62	183
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3. Бутерброд с повидлом	130	7,55	11,8	44,2	294,67	2
итого за завтрак		550	17,79	20,746	93,43	618,29	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6,5	9,5	136,9	102
	2. Пюре картофельное	200	4,75	8	24,75	234,02	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	30,2	28,93	93,95	741,97	
Итого за день:		1470	47,99	49,676	187,38	1360,26	
День 7							
завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	220	7,15	5,06	22,7	200,2	120
	2. Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3. Бутерброд с маслом и сыром	130	10,7	11,7	34,8	312,3	3
итого за завтрак		550	22,65	19,86	74,7	625,9	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	4,75	6,03	9,86	171,6	88
	2. Рис отварной	200	5,13	6,63	50	253,63	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	21,27	23,89	127,12	887,78	
Итого за день:		1470	43,92	43,75	201,82	1513,68	
День 8							
завтрак	1. Каша жидкая («Геркулес»)	220	8,36	7,92	27	207	185
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3. Кондитерские изделия (печенье)	130	9,88	10,66	49,4	364,78	б/н
итого за завтрак		550	18,44	18,58	90,4	628,58	
обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,53	8,64	22,4	161	87
	2. Гречка отварная рассыпчатая	180	6,1	7,45	40,4	251,8	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	1,4	0	37,8	142	332
	5. Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1	0,8	5,6	12	71
	6. Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		900	31,53	31,52	143	869,05	
Итого за день:		1450	49,97	50,1	233,4	1497,63	
День 9							
завтрак	1. Каша «Дружба» (из смеси рисовой и пшеничной круп)	220	7,3	7,5	27,23	209	175
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379

	3.Бутерброд с сыром	130	12,48	12,22	40,95	311	8
итого за завтрак		550	22,98	23,32	86,72	630	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	250	4,78	5,98	9,78	117	82
	2.Макаронны отварные с маслом	180	6,96	8,44	29,4	209,1	309
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	260	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		900	29,69	25,6	123,27	931,65	
Итого за день:		1450	52,67	48,92	209,99	1561,65	
День 10							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	220	7,04	5,346	30,69	213,62	183
	2.Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3.Бутерброд с повидлом	130	7,55	11,8	44,2	294,67	2
итого за завтрак		550	19,39	20,246	92,09	621,69	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,19	5,33	17,14	162,75	103
	2.Пюре картофельное	200	4,75	8	24,75	234,02	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	25,74	25,39	103,19	773,92	
итого за день		1470	45,13	45,636	195,28	1395,61	
День 11							
завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями.	220	7,15	5,06	22,7	200,2	120
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Кондитерские изделия (печенье)	130	9,88	10,66	49,4	364,78	б/н
итого за завтрак		550	20,23	19,32	90,64	674,98	
обед	1.Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6,5	9,5	136,9	102
	2.Рис отварной	200	5,13	6,63	50	253,63	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	29,78	27,66	143,59	827,78	
итого за день		1470	50,01	46,98	234,23		
День 12							
завтрак	1.Каша жидкая (пшённая)	220	7,48	6,82	25,2	209	187
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Бутерброд с сыром	130	12,48	12,22	40,95	311	8
итого за завтрак		550	20,16	19,04	80,15	576,8	
обед	1.Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96
	2.Пюре картофельное	200	4,75	8	24,75	234,02	312
	3.Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5.Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	69	438
	6.Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7.Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		920	24,95	23,23	112,02	855,32	
итого за день		1470	45,11	42,27	192,17	1432,12	

День 13							
завтрак	1. Каша жидкая (рисовая)	220	6,16	7,26	24,53	215,6	186
	2. Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3. Кондитерские изделия (печенье)	130	9,88	10,66	49,4	364,78	б/н
итого за завтрак		550	20,84	21,02	91,13	693,78	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	250	4,75	6,03	9,86	171,6	88
	2. Макароны отварные с сыром.	180	8,16	9,72	30,96	316,8	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	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		900	26,58	30,47	93,12	849,65	
итого за день		1450	47,42	51,49	184,25	1543,43	
День 14							
завтрак	1. Каша жидкая молочная из манной крупы	220	7,26	7,93	31,26	211,86	181
	2. Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3. Бутерброд с повидлом	130	7,55	11,8	44,2	294,67	2
итого за завтрак		550	18,01	23,33	94	616,53	
обед	1. Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6,5	9,5	136,9	102
	2. Гречка отварная рассыпчатая	180	6,1	7,45	40,4	251,8	302
	3. Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	260	246
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	22,1	93,3	349
	5. Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,2	0,9	8,1	43	438
	6. Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85,25	б/н
	7. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	50,3	б/н
итого за обед		900	29,28	25,64	106,7	920,55	
итого за день		1450	47,29	48,97	200,7	1537,08	
Среднее значение за период		1460	47,63	47,72	207,32	1375,4	