

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы  Титова М.В.

Приказ по школе № 

от  2025 года



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

Возрастная категория:
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
8. Приложений №1,4 МР 2.4.5.0131 – 18.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецеп- туры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1 День 1							
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.Бутерброд с маслом и сыром	60	7,2	10,1	21,45	163,8	3
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	18	17,56	76,25	509,2	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	200	7,44	5,82	9,54	124,84	82
	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.Кисель из концентрата	200	0,3	0	37,8	142	332
	5.Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	53,97	13
	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	28,91	30,02	97,92	766,76	
Итого за день:		1310	46,91	47,58	174,17	1275,96	
День 2							
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.Бутерброд с сыром	60	5,8	5,6	18,9	143,4	8
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	19,2	15,56	78,4	553,4	
обед	1.Рассольник ленинградский	200	6,6	5,6	11,9	125,5	96
	2. Пюре картофельное	160	3,8	4,96	19,84	278,43	312
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)»	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5. Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	62,74	10
	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	28,79	31,15	88,16	805,87	
Итого за день:		1320	47,99	46,71	166,56	1359,27	
День 3							
завтрак	1. Каша жидкая (пшённая)	200	6,8	6,2	22,9	190	187
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Бутерброд с маслом	60	3,6	11,25	17,55	159	2
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	16,6	21,31	78,99	559,6	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,61	4,27	12,71	130,8	103
	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.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Винегрет овощной	100	1,36	10,18	7,44	66,8	45
	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	28,67	31,31	112,31	820,3	
Итого за день:		1320	45,27	52,62	191,3	1379,9	
День 4							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,6	7,3	28,42	192,6	181
	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Бутерброд с сыром	60	5,8	5,6	18,9	143,4	8
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	15,6	13,16	81,32	493,4	
обед	1.Суп картофельный с бобовыми	200	6,64	7,12	11,9	173,5	102
	2.Рис отварной	160	4,1	5,3	40	224,63	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.Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	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		780	26,02	24,02	125,44	778,83	
Итого за день:		1280	41,62	37,18	206,76	1272,23	
День 5							
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	60	7,2	10,1	21,45	163,8	3
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого за завтрак		500	21,5	18,06	79,25	559,8	
обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем.	200	3,8	4,83	7,9	137,28	88
	2. Пюре картофельное	160	3,8	4,96	19,84	278,43	312
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5.Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	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		780	23,31	20,52	86,56	830,61	
Итого за день:		1280	44,81	38,58	165,81	1390,41	
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 маслом	60	3,6	11,25	17,55	159	2
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	16,2	19,97	83,99	563,8	
обед	1.Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	9,23	14,32	192,29	87
	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)»	100	12,8	12,9	13,9	166,7	248
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5. Салат из свежих помидор	100	0,5	0,17	1,83	56	17
	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	30,04	30,41	91,85	761,74	
Итого за день:		1310	46,24	50,38	175,84	1325,54	
День 7							
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.Бутерброд с маслом и сыром	60	7,2	10,1	21,45	163,8	3
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	18	17,56	76,25	509,2	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	200	7,44	5,82	9,54	124,84	82
	2.Рис отварной	160	4,1	5,3	40	224,63	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.Винегрет овощной	100	1,36	10,18	7,44	66,8	45
	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	28,2	31,51	113,24	815,97	
Итого за день:		1320	46,2	49,07	189,49	1325,17	
День 8							
завтрак	1.Каша жидкая (пшённая)	200	6,8	6,2	22,9	190	187
	2.Какао с молоком	200	4,8	3,1	17,2	113,4	382
	3.Бутерброд с сыром	60	5,8	5,6	18,9	143,4	8
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	20,4	15,16	79	547,4	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,61	4,27	12,71	130,8	103
	2. Гречка отварная рассыпчатая	160	5,4	6,65	35,9	223	302
	3.Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	10,5	10,93	11,3	115,8	249
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5. Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	53,97	13
	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	28,73	28,55	123,39	781,27	
Итого за день:		1320	49,13	43,71	202,39	1328,67	
День 9							
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 маслом	60	3,6	11,25	17,55	159	2
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	16,4	22,41	84,51	562,2	
обед	1.Рассольник ленинградский	200	6,6	5,6	11,9	125,5	96
	2. Пюре картофельное	160	3,8	4,96	19,84	278,43	312
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Салат из свежих помидор	100	0,5	0,17	1,83	56	17
	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	25,95	21,34	90,11	861,63	
Итого за день:		1320	42,35	43,75	174,62	1423,83	
День 10							
завтрак	1.Каша жидкая молочная из гречневой крупы.	200	6,4	4,86	27,9	194,2	183

	2.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	3.Бутерброд с маслом и сыром	60	7,2	10,1	21,45	163,8	3
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	16,8	15,22	83,35	515,4	
обед	1.Суп картофельный с бобовыми	200	6,64	7,12	11,9	173,5	102
	2.Макаронны отварные с маслом	150	5,6	7,5	24,5	174,25	309
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)»	100	12,8	13,9	10,6	166,7	248
	4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	376
	5.Винегрет овощной	100	1,36	10,18	7,44	66,8	45
	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	30,66	39,31	91,74	753,75	
итого за день		1310	47,46	54,53	175,09	1269,15	
День 11							
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.Бутерброд с сыром	60	5,8	5,6	18,9	143,4	8
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	19,2	15,56	78,4	553,4	
обед	1.Щи из свежей капусты с картофелем.	200	3,8	4,83	7,9	137,28	88
	2. Гречка отварная рассыпчатая	160	5,4	6,65	35,9	223	302
	3. «Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)»	100	12,8	12,9	13,9	166,7	248
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	62,74	10
	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	27,63	31,07	122,36	835,42	
итого за день		1320	46,83	46,63	200,76	1388,82	
День 12							
завтрак	1.Каша жидкая («Геркулес»)	200	7,6	7,2	20,8	188	185
	2.Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,6	18,54	110	379
	3.Бутерброд с маслом	60	3,6	11,25	17,55	159	2
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого завтрак		500	17,4	22,31	76,89	557,6	
обед	1.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,61	4,27	12,71	130,8	103
	2. Пюре картофельное	160	3,8	4,96	19,84	278,43	312
	3.Колбаса вареная	100	10,75	10	0,4	156	246
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	5. Салат из свежих помидор	100	0,5	0,17	1,83	56	17
	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	25,96	20,01	90,92	866,93	
итого за день		1320	43,36	42,32	167,81	1424,53	
День 13							
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 маслом и сыром	60	7,2	10,1	21,45	163,8	3
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н

итого завтрак		500	17,2	16,56	78,35	511,2	
обед	1.Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	9,23	14,32	192,29	87
	2.Макароны отварные с маслом	150	5,6	7,5	24,5	174,25	309
	3.Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	10,5	10,93	11,3	115,8	249
	4.Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	5.Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	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		770	28,86	28,33	112,36	747,24	
итого за день		1270	46,06	44,89	190,71	1258,44	
День 14							
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 маслом	60	3,6	11,25	17,55	159	2
	4.Хлеб пшеничный	40	3	0,26	20	100,6	б/н
итого за завтрак		500	17,8	19,47	82,65	567,2	
обед	1.Борщ с капустой и картофелем	200	7,44	5,82	9,54	124,84	82
	2.Рис отварной	160	4,1	5,3	40	224,63	304
	3. Сосиски отварные.	100	11	9,6	0,12	154	243
	4.Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	22,1	93,3	349
	5. Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	62,74	10
	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	28,71	27,47	103,58	775,21	
итого за день		1320	46,51	46,94	186,23	1342,41	
Среднее значение за период		18320	640,74	644,89	2567,54	18764,33	