

Утверждаю:
 Врио директора школы
 Зеленская Н.В./
 «06» апреля 2022 г.

Основное (организационное) двенадцатидневное меню
 летнего учреждения с дневным пребыванием детей на время каникул
 при МБОУ «Селоядринская СОШ»

Возрастная категория: 7-11 лет

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------------|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Первый день (среда) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порциями | 96* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 180/5 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 21,79 | 17,79 | 55,77 | 492 |
| обед | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 |
| Птица (филе) тушенная в смет. соусе | 493* | 50/50 | 14,28 | 19,35 | 7,27 | 220 |
| Макаронн отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 27,81 | 28,74 | 77,48 | 744 |
| Всего: | | | 49,60 | 46,53 | 133,25 | 1236 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Второй день (четверг) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 23,31 | 17,22 | 67,58 | 494 |
| обед | | | | | | |
| Маринад овощной | 612* | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,01 | 85 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 |
| Тфтели рубленые с соусом | 462* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 22,99 | 32,06 | 95,95 | 884 |
| Всего: | | | 46,30 | 49,28 | 163,53 | 1378 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|-------|----------|------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Третий день (пятница) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 180/5 | 22,08 | 15,42 | 26,55 | 244 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 28,82 | 23,66 | 96,69 | 624 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 |
| Котлеты рыбные с соусом | 388* | 90(50/40) | 7,53 | 6,66 | 11,49 | 163 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 15,93 | 26,63 | 69,33 | 722 |
| Всего: | | | 44,75 | 50,29 | 166,02 | 1346 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Четвертый день (суббота) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порциями | 96* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 180/5 | 7,00 | 9,20 | 27,00 | 224 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 11,69 | 19,44 | 63,88 | 481 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы свежие порциями | | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картоф.с макарон. издел. | 140* | 200 | 2,26 | 4,30 | 16,68 | 117 |
| Котлеты руб.из филе птицы с соусом | 498* | 90(50/40) | 11,01 | 8,05 | 11,64 | 165 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0,00 | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 21,42 | 19,18 | 101,61 | 771 |
| Всего: | | | 33,11 | 38,62 | 165,49 | 1252 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Пятый день (понедельник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36 |
| Каша молоч. пшениная с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 23,31 | 17,22 | 67,58 | 494 |
| обед | | | | | | |
| Салат из кваш.капусты | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 200/5 | 1,88 | 5,10 | 13,92 | 113 |
| Кнедли из цыплят с рисом с соусом | 218** | 90(50/40) | 12,35 | 4,47 | 6,70 | 118 |
| Макароны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 |
| Компот из чернослива | 638* | 200 | 0,57 | 0,00 | 34,41 | 136 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 23,90 | 18,10 | 96,15 | 756 |
| Всего: | | | 47,21 | 35,32 | 163,73 | 1250 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Шестой день (вторник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Яйцо вареное | 337* | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |
| Каша молоч. манная с маслом | 302* | 180/5 | 17,66 | 20,19 | 20,38 | 244 |
| Какао с молоком | 693* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 28,84 | 28,52 | 68,03 | 552 |
| обед | | | | | | |
| Винегрет овощной | 71* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76 |
| Суп крестьянский с крупой | 134* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 |
| Биточки рубленные с соусом | 413* | 90(50/40) | 9,25 | 9,91 | 11,44 | 173 |
| Капуста тушеная | 534* | 150 | 3,60 | 4,52 | 15,30 | 115 |
| Компот из св. плодов | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 18,16 | 24,58 | 68,97 | 705 |
| Всего: | | | 47,00 | 53,10 | 137,00 | 1257 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Седьмой день (среда) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 10 | 2,30 | 3,90 | 0,00 | 36 |
| Каша молоч. пшеничная с маслом | 302* | 180/5 | 18,44 | 9,14 | 21,03 | 262 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 25,38 | 15,03 | 57,83 | 480 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 19* | 60 | 0,63 | 6,07 | 2,70 | 68 |
| Суп картофельный с горохом | 139* | 200 | 4,71 | 3,73 | 15,96 | 118 |
| Гуляш из птицы | ТТК | 100(50/50) | 12,30 | 3,40 | 5,20 | 100,6 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 29,42 | 20,47 | 82,55 | 740,6 |
| Всего: | | | 54,80 | 35,50 | 140,38 | 1220,6 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Восьмой день (четверг) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 22,13 | 17,66 | 80,27 | 554 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы соленные порциями | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 471* | 90(50/40) | 9,06 | 9,23 | 8,54 | 149 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 18,08 | 20,67 | 84,90 | 716 |
| Всего: | | | 40,21 | 38,33 | 165,17 | 1270 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Девятый день (пятница) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Масло порциями | 96* | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| Каша молоч. рисовая с маслом | 302* | 180/5 | 22,08 | 15,42 | 26,55 | 244 |
| Чай с фруктовым соком | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 25,51 | 24,03 | 70,60 | 510 |
| обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 88** | 60 | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124* | 200/5 | 1,46 | 4,75 | 6,22 | 79 |
| Биточки рыбные с соусом | 388* | 90(50/40) | 7,53 | 6,66 | 11,49 | 163 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,22 | 5,56 | 22,00 | 155 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,20 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 15,99 | 26,65 | 70,63 | 726 |
| Всего: | | | 41,50 | 50,68 | 141,23 | 1236 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|-------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Десятый день (суббота) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 15 | 3,45 | 5,85 | 0,00 | 54 |
| Каша молоч. пшениная с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 24,32 | 19,20 | 58,06 | 474 |
| обед | | | | | | |
| Маринад овощной | 612* | 60 | 0,94 | 6,06 | 7,01 | 85 |
| Суп картофельный рыбный | 133* | 200/12,5 | 4,57 | 2,80 | 15,30 | 107 |
| Котлеты особые с соусом | 452* | 90(50/40) | 8,73 | 12,99 | 9,28 | 191 |
| Макароны отварные | 516* | 150 | 5,32 | 4,89 | 35,52 | 211 |
| Компот из изюма | 638* | 200 | 0,36 | 0,00 | 33,16 | 128 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 22,74 | 27,34 | 100,87 | 848 |
| Всего: | | | 47,06 | 46,54 | 158,93 | 1322 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Одиннадцатый день (понедельник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 302* | 180/5 | 7,00 | 9,20 | 27,00 | 224 |
| Кофейный напиток с молоком | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 12,54 | 13,14 | 75,14 | 472 |
| обед | | | | | | |
| Салат из кваш. капусты | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 132* | 200/5 | 1,88 | 5,10 | 13,92 | 113 |
| Плов из пшеницы | 492* | 150 | 20,27 | 6,74 | 28,08 | 256 |
| Компот из св. плодов | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| Печенье сахарное | | 20 | 1,50 | 3,18 | 9,60 | 86 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 27,59 | 18,82 | 85,07 | 742 |
| Всего: | | | 40,13 | 31,96 | 160,21 | 1214 |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| Двенадцатый день (вторник) | | | | | | |
| завтрак | | | | | | |
| Яйцо вареное | 337* | 1 шт. | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63 |
| Каша молоч. ячневая с маслом | 302* | 180/5 | 17,66 | 20,19 | 20,38 | 244 |
| Чай с молоком | 297** | 200 | 1,60 | 1,65 | 17,36 | 86 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 |
| итого: | | | 27,40 | 26,78 | 57,48 | 489 |
| обед | | | | | | |
| Огурцы соленые порциями | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 |
| Суп крестьянский с крупой | 134* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 |
| Кнели из говядины с рисом с соусом | 474* | 90(50/40) | 8,87 | 14,53 | 5,84 | 190 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 |
| итого: | | | 17,63 | 24,64 | 79,68 | 754 |
| Всего: | | | 45,03 | 51,42 | 137,16 | 1243 |

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год