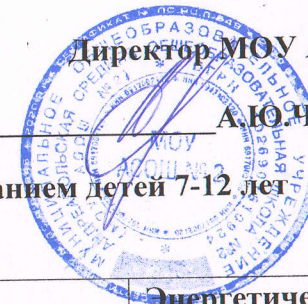


Утверждаю

Директор МОУ АСШ №2

А.Ю.Чистовский



**10-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей 7-12 лет  
на базе общеобразовательной организации  
2024 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	220	6.1	12.1	35	273	175
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Бутерброд с сыром	70	7.99	13.75	19,39	233,55	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,19</b>	<b>25,85</b>	<b>69,39</b>	<b>566,55</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	9.88	7.25	24.05	201.75	102
	Птица или кролик, тушенные в соусе	90/50	24,17	30,82	3,69	388,3	290
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
<b>Итого за обед</b>			<b>44,29</b>	<b>44,58</b>	<b>101,4</b>	<b>978,95</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,48</b>	<b>70,43</b>	<b>170,79</b>	<b>1545,50</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	10,22	15,58	55,04	401,97	173
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	159	

<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,92</b>	<b>17,32</b>	<b>101,88</b>	<b>625,97</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Тефтели мясные паровые	90/50	10,8	23,9	16,39	323,75	278
	Картофельное пюре	150/7	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
<b>Итого за обед</b>			<b>25,21</b>	<b>44,3</b>	<b>86,75</b>	<b>855,49</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,13</b>	<b>61,62</b>	<b>188,63</b>	<b>1481,46</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,34</b>	<b>13,95</b>	<b>86,35</b>	<b>521,5</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	250	7,2	9	21	195,25	96
	Котлеты, биточки, шницеля	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	160	6,7	10,6	49,8	321	171
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
<b>Итого за обед</b>			<b>32,25</b>	<b>38,47</b>	<b>133,12</b>	<b>1004,35</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,59</b>	<b>52,42</b>	<b>219,47</b>	<b>1525,85</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,7	142,75	120

	Бутерброд с сыром	70	7,99	13,75	19,39	233,55	3
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,44</b>	<b>18,53</b>	<b>56,09</b>	<b>441,3</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,87	10,69	13,76	228,44	104/105
	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
<b>Итого за обед</b>			<b>37,42</b>	<b>22,15</b>	<b>81,03</b>	<b>681,70</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,86</b>	<b>40,68</b>	<b>137,12</b>	<b>1123,0</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,6	12,4	46,0	330,0	173
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,83</b>	<b>15,63</b>	<b>99,97</b>	<b>600,5</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	6,93	8,8	15,7	171,25	82
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234
	Картофельное пюре	150/7	3,26	9,62	18,89	181,5	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
<b>Итого за обед</b>			<b>27,19</b>	<b>23,91</b>	<b>105,63</b>	<b>719,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,02</b>	<b>39,54</b>	<b>205,6</b>	<b>1420,40</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисовой крупой	250	4,5	4,93	19,63	140,75	121

	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,95</b>	<b>5,8</b>	<b>51,05</b>	<b>285,25</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, рубленые из птицы	90	14,46	15,26	13,96	251,91	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7	202
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	378
<b>Итого за обед</b>			<b>34,58</b>	<b>29,02</b>	<b>111,67</b>	<b>842,56</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,53</b>	<b>34,82</b>	<b>162,72</b>	<b>1127,81</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,1	10,72	42,28	291	181
	Бутерброд с сыром	70	7,99	13,75	19,39	233,55	3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,2</b>	<b>24,47</b>	<b>76,67</b>	<b>584,55</b>	
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Жаркое по-домашнему	280	25,92	28,94	26,53	472	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
<b>Итого за обед</b>			<b>39,3</b>	<b>38,07</b>	<b>84,07</b>	<b>837,45</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,50</b>	<b>62,54</b>	<b>160,74</b>	<b>1422,0</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	210	8,6	12,4	46,0	330	173
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	

	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,25</b>	<b>16,98</b>	<b>100,87</b>	<b>621,5</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Котлеты, биточки, шницеля	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	160	6,7	10,6	49,8	321	171
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>31,42</b>	<b>39,53</b>	<b>120,38</b>	<b>966,14</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,67</b>	<b>56,51</b>	<b>221,25</b>	<b>1587,64</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	12,34	13,04	40,61	329,62	203
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,57</b>	<b>16,27</b>	<b>94,58</b>	<b>600,12</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	6,93	8,8	15,7	171,25	82
	Плов из птицы или кролика	260	19,79	24,04	52,01	491,71	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
<b>Итого за обед</b>			<b>31,5</b>	<b>33,56</b>	<b>110,92</b>	<b>856,16</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,07</b>	<b>49,83</b>	<b>205,50</b>	<b>1456,28</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							

