

Утверждено:
 Директор МАОУ СОШ № 2

 МАОУ СОШ № 2
 Совет школы
 Начальник школы:
 И. В. Федина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
 от 11 лет и старше
 в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием
 в период летних каникул

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
108,59	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14,0
536	Сосиска отварная	84	8,74	16,8	12,72	188,14
688	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9,0	34,2	143,0
424	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
945	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
42	Сыр (порционно)	15	3,48	4,42	0,00	54,0
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		26,26	44,73	120,85	743,8
Обед						
208	Суп картофельный с рисовой крупой	250	8,60	6,20	17,65	108,70
608	Котлета из говядины	100	14,2	11,4	13,0	214,0
708	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00

	сухофруктов					
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,46	37,25	152,13
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		27,99	32,86	106,63	1012,5
	ВСЕГО за 1 день:		54,25	57,59	227,48	1756,31
2 день						
Завтрак						
462	Вареники ленивые со сметаной	200/5	34,22	21,72	33,57	266,48
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,40	110,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		25,84	34,93	110,6	620,14
Обед						
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,00
646	Плов из птицы	85/200/100	33,53	39,66	55,95	267,55
	Сок промышленного производства	210	1,05	0,00	29,32	98,96
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	Кондитерские изделия	42	1,44	19,75	43,15	147,82
	ИТОГО:		44,17	54,82	156,8	826,39
	ВСЕГО за 2 день:		60,73	83,6	259	1603,3
3 день						
Завтрак						
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	10,1	13,18	3,12	290,43
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
42	Сыр (порционно)	15	3,48	4,42	0,00	54,0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Йогурт	200	5,8	5	8,4	110
	ИТОГО:		24,17	43,27	80,01	808,39
Обед						
	Овощи свежие в ассортименте	100	0,8	0,1	2,6	14

	(нарезка)					
187	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	250/5	5,78	6,52	6,35	111,42
563	Рыба жареная	120	13,62	7,35	5,52	173,08
694	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	14,69	182,56
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	Мороженое	1/65	2,96	8	15,52	145,4
	ИТОГО:		36,21	37,08	111,73	856,29
	ВСЕГО за 3 день:		60,38	80,35	191,74	1664,68
4 день						
Завтрак						
390	Каша манная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
42	Сыр (порционно)	15	3,48	4,42	0,00	54,0
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		15,54	18,73	88,33	536,3
Обед						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88
590	Жаркое подомашнему	85/240	26,33	6,75	23,43	265,66
	Сок промышленного производства	210	1,05	0,00	29,32	98,96
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	ИТОГО:		43,01	13,73	150,25	854,34
	ВСЕГО за 4 день:		58,55	32,46	238,6	1390,64
5 день						
Завтрак						
395	Запеканка рисовая со свежими плодами, со сметаной	200/5	24,73	15,62	76,82	386,37
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56

41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		19,11	26,83	106,57	665,43
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/7,3	2,82	5,17	13,77	164,43
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	120/70	22,23	12,54	10,44	239,91
694	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,0
	Сок промышленного производства	210	1,05	0,00	29,32	98,96
	Кондитерские изделия	42	1,44	19,75	43,15	147,82
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	ИТОГО:		40,49	48,42	191,88	1093,96
	ВСЕГО за 5 день:		59,6	75,25	298,45	1759,39
6 день						
Завтрак						
708	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
424	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
42	Сыр (порционнo)	14	3,24	4,13	0,00	50,4
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		21,08	26,6	96,98	609,26
Обед						
202	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,08	7,40	11,58	121,78
614	Зразы рубленые	100	12,14	15,70	13,00	244,2
681	Каша гречневая	200	4,28	5,52	27,72	181,58
	Сок промышленного производства	210	1,05	0,00	29,32	98,96
	Хлеб пшеничный	42	3,09	0,39	31,29	127,7
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	ИТОГО:		27,39	29,87	136,96	899,5
	ВСЕГО за 6 день:		48,47	56,47	233,94	1508,76

<i>7 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
240	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21,34	29,26	284,66
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		41,2	42,15	99,21	786,72
<i>Обед</i>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14,0
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,20	2,73	19,73	163,26
668	Котлеты рубленые из кур	100	16,79	16,95	15,67	197,5
688	Макаронны отварные	160	5,54	8,0	30,4	216,0
	Сок промышленного производства	210	1,05	0,00	29,32	98,96
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,46	37,25	152,13
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,40	110,00
	ИТОГО:		25,61	19,1	133,42	1077,13
	ВСЕГО за 7 день:		66,81	61,25	232,63	1863,85
<i>8 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Табл. 32	Салат из свеклы (овощи вареные)	100	1,37	4,58	7,80	79,70
563	Рыба жареная	120	23,62	17,35	5,52	273,08
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		20,81	24,14	81,95	576,44
<i>Обед</i>						
187	Щи из свежей капусты	250	1,79	6,17	7,61	108,23
591	Гуляш	75/75	17,33	19,90	4,56	268,92
694	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,0
847	Кисель из смеси	200	0,20	0,00	32,60	132,00

	сухофруктов					
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
	ИТОГО:		32,27	37,03	139,97	951,99
	ВСЕГО за 8 день:		53,08	61,17	221,92	1528,43
9 день						
Завтрак						
236	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	155/30	23,72	16,98	31,52	364,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,40	110,00
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,65	52,14	212,99
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
42	Сыр (порционнo)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		28,4	23,23	86	564,13
Обед						
213	Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,20
620/ 799	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	80/80	11,21	12,57	14,67	216,01
321	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	163,80
	Сок промышленного производства	210	1,05	0,00	29,32	98,96
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,46	37,25	152,13
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		30,71	34,87	158,57	955,78
	ВСЕГО за 9 день:		59,11	58,1	244,57	1519,91
10 день						
Завтрак						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14,0
249	Рыба, запеченная в омлете	85/120	20,61	7,11	5,15	168,04
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,15
42	Сыр (порционнo)	10	2,32	2,95	0,00	36,02

	ИТОГО:		28,47	21,61	66,65	527,77
Обед						
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	250	6,53	8,22	16,94	161,75
608	Биточек из говядины	100	14,2	11,4	13,0	214,0
Таб л. 32	Салат из свеклы (овощи вареные)	100	1,37	4,58	7,80	79,70
	Сок промышленного производства	210	1,05	0,00	29,32	98,96
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,37	29,67	121,22
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		31,24	25,83	130,58	847,91
	ВСЕГО за 10 день:		28,47	21,61	66,65	527,77
11 день						
Завтрак						
50	Икра кабачковая	145	2,9	13,05	12,32	176,9
536	Сосиска отварная	84	8,74	16,8	12,72	188,14
945	Чай с молоком сгущенным	200	1,40	1,60	16,40	86,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	13,5	0,10	9,8	0,18	86,23
42	Сыр (порционно)	12	2,32	2,95	0,00	36,00
	ИТОГО:		19,88	44,76	86,31	755,83
Обед						
202	Суп из овощей	250	2,00	7,12	11,13	167,06
286/ 356	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	75/75	18,01	11,78	13,75	202,49
681	Каша гречневая	200	4,28	5,52	27,72	181,58
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,46	37,25	152,13
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
847 ¹	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		33,16	26,14	148,5	969,74
	ВСЕГО за 11 день:		53,04	70,9	234,77	1725,57
12 день						
Завтрак						
236	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00

	Кондитерские изделия	42	1,44	19,75	43,15	147,82
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		26,36	23,63	93,07	563,96
Обед						
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,20	2,73	19,73	163,26
668	Котлеты рубленые из кур	100	16,79	16,95	15,67	197,5
708	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
	Сок промышленного производства	210	1,05	0,00	29,32	98,96
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	79,8	326,0
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	ИТОГО:		36,29	27,48	185,1	1046,0
	ВСЕГО за 12 день:		62,65	51,11	278,2	1609,96
13 день						
Завтрак						
177	Каша «Дружба» с изюмом из смеси гречневой и пшенной круп	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,8	7,25	0,14	66,1
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,40	110,00
	ИТОГО:		21,66	23,92	108,53	693,66
Обед						
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/5	1,79	6,17	7,61	108,23
608	Шницель из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
694	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,0
847	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,46	37,25	152,13
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		27,81	33,58	153,2	958,54
	ВСЕГО за 13 день:		49,47	57,5	261,77	1652,2
14 день						

Завтрак						
390	Каша манная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
41	Масло сливочное (порциями)	12	0,09	8,71	0,16	79,32
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		11,35	15,77	88,35	495,52
Обед						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,8	0,1	2,6	14,0
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88
620/ 799	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,51
688	Макароны отварные	160	5,54	8,0	30,4	216,0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,46	37,25	152,13
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,05	125,28
	ИТОГО:		30,98	26,66	159,0	972,0
	ВСЕГО за 14 день:		42,33	42,43	247,32	1467,52

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1 день	54,25	57,59	227,48	1756,31
2 день	60,73	83,6	259	1603,30
3 день	60,38	80,35	191,74	1664,68
4 день	58,55	32,46	238,6	1390,64
5 день	59,6	75,25	298,45	1759,39
6 день	48,47	56,47	233,94	1508,76
7 день	66,81	61,25	232,63	1863,85
8 день	53,08	61,17	221,92	1528,43
9 день	59,11	58,1	244,57	1519,91
10 день	52,67	55,44	212,75	1421,08
11 день	53,04	70,9	234,77	1725,57
12 день	62,65	51,11	278,2	1609,96
13 день	49,47	57,5	261,77	1652,20
14 день	42,33	42,43	247,32	1467,52
СРЕДНЕЕ	55,80	60,26	241,65	1605,11

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Инженер-технолог МКУ ЦСЭ

Абдумелова Г.Е.