

Составлено:  
 Главный мастер  
 Д. В. Бельков



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ\***  
 для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений  
 от 7 до 10 лет  
 в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием  
 в период летних каникул

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход д	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
100 <sup>89</sup>	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
536	Сосиска отварная	63	6,24	12,00	12,72	134,39
688	Макаронные изделия отварные	135	4,59	6,75	25,65	182,26
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)	9	0,072	6,53	0,13	59,49
42	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,022</b>	<b>35,45</b>	<b>111,25</b>	<b>759,1</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	50	0,4	0,05	1,3	7,0
208 <sup>1</sup>	Суп картофельный с рисовой крупой	200	6,88	4,96	6,12	78,96

608	Котлета из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
708	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
847	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		<b>30,2</b>	<b>28,38</b>	<b>120,9</b>	<b>837,14</b>
	<b>ВСЕГО за 1 день:</b>		<b>55,22</b>	<b>63,83</b>	<b>232,15</b>	<b>1596,24</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
462	Вареники ленивые со сметаной	150/5	25,67	16,29	25,18	349,86
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)	9	0,072	6,53	0,13	59,49
	Йогурт	180	5,80	5,00	8,40	110,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		<b>36,56</b>	<b>28,78</b>	<b>102,2</b>	<b>776,91</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00
646	Плов из птицы	55/ 200/ 100	30,92	36,57	51,61	338,91
	Сок промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	3,30	0,60	16,70	87,00
	Кондитерские изделия	28	0,96	13,17	28,77	98,55
	ИТОГО:		<b>44,17</b>	<b>54,82</b>	<b>156,8</b>	<b>826,39</b>
	<b>ВСЕГО за 2 день:</b>		<b>80,73</b>	<b>83,6</b>	<b>259</b>	<b>1603,3</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
438	Омлет	200/5	50,10	33,18	3,12	390,43

	натуральный с маслом сливочным					
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	60	4,42	0,56	44,69	182,56
42	Сыр (порционно)	14	3,25	4,13	0,00	50,4
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Йогурт	180	5,80	5,00	8,40	110,00
	ИТОГО:		<b>64,17</b>	<b>43,27</b>	<b>80,01</b>	<b>788,39</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	50	0,4	0,05	1,3	7,0
187	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной	200/ 25/ 5	5,78	6,52	6,35	111,42
563	Рыба жареная	95	18,7	13,74	4,37	216,19
694	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		<b>36,21</b>	<b>37,08</b>	<b>111,73</b>	<b>856,29</b>
	<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		<b>100,38</b>	<b>80,35</b>	<b>191,74</b>	<b>1644,68</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	50	3,68	0,47	37,24	152,13
41	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		<b>12,9</b>	<b>15,0</b>	<b>80,84</b>	<b>498,04</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
59	Жаркое по-	50/250	26,33	6,75	23,43	265,66

	домашнему					
	Сок промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		<b>38,25</b>	<b>12,46</b>	<b>118,23</b>	<b>827,89</b>
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		<b>51,15</b>	<b>27,46</b>	<b>199,07</b>	<b>1395,93</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
395	Запеканка рисовая со свежими плодами, со сметаной	150/5	18,55	11,72	57,62	289,78
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)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		<b>32</b>	<b>31,49</b>	<b>137,34</b>	<b>785,62</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
170	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/7,3	2,28	4,18	11,12	92,43
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	80/70	14,82	8,36	6,96	159,94
694	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,05	112,50
	Сок промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Кондитерские изделия	28	0,72	9,88	21,58	73,91
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	ИТОГО:		<b>28</b>	<b>31,25</b>	<b>124,11</b>	<b>811,01</b>
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>60,0</b>	<b>62,74</b>	<b>261,45</b>	<b>1596,63</b>
<b>6 день</b>						

<b>Завтрак</b>						
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)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
42	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,42</b>	<b>23,98</b>	<b>96,95</b>	<b>661,64</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
202	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,68	5,98	9,35	98,37
614	Зразы рубленые	85	10,32	13,35	11,05	207,63
681	Каша гречневая вязкая	150	3,21	4,14	20,79	136,19
	Сок промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,2</b>	<b>24,41</b>	<b>105,26</b>	<b>723,12</b>
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>41,62</b>	<b>48,39</b>	<b>202,21</b>	<b>1384,8</b>
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
240	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	213,50
965	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	Хлеб пшеничный	50	3,68	0,47	37,24	152,13
41	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,32</b>	<b>35,69</b>	<b>94,22</b>	<b>718,91</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,76	2,18	15,78	82,61

668	Котлеты рубленые из кур	68	11,42	11,53	10,66	134,36
688	Макаронны отварные	120	4,08	6,0	22,8	162,00
	Сок промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Йогурт	180	5,80	5,00	8,40	110,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,45</b>	<b>26,05</b>	<b>131,51</b>	<b>816,9</b>
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		<b>63,77</b>	<b>61,74</b>	<b>225,73</b>	<b>1535,81</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Табл.32	Салат из свеклы (овощи вареные)	60	0,82	2,75	4,68	47,82
563	Рыба жареная	95	18,7	13,74	4,37	216,19
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)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,57</b>	<b>20,37</b>	<b>76,73</b>	<b>528,94</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
187	Щи из свежей капусты	200	1,44	4,96	6,12	78,96
591	Гуляш	75/75	17,33	19,90	4,56	268,92
694	Пюре картофельное	155	3,25	8,21	22,78	116,25
847	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,88</b>	<b>33,95</b>	<b>105</b>	<b>774,11</b>
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		<b>48,45</b>	<b>54,32</b>	<b>181,7</b>	<b>1303,0</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
236	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	150/30	22,72	16,48	30,52	361,14

943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
	Йогурт	180	5,80	5,00	8,40	110,00
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,65	52,14	212,99
41	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
42	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,66</b>	<b>31,29</b>	<b>114,97</b>	<b>696,01</b>
<b>Обед</b>						
213	Суп картофельный с клецками	200	2,91	3,90	14,94	123,36
620/79 9	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	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,8</b>	<b>33,17</b>	<b>104,37</b>	<b>829,82</b>
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		<b>61,46</b>	<b>64,46</b>	<b>219,34</b>	<b>1525,83</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
249	Рыба, запеченная в омлете	85	14,60	5,04	3,65	119,03
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	0,08	7,26	0,14	66,10
42	Сыр (порционно)	10	2,32	2,95	0,00	36,02
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,1</b>	<b>15,87</b>	<b>64,04</b>	<b>620,11</b>
<b>Обед</b>						
Табл. 32	Салат из свеклы (овощи вареные)	60	0,82	2,75	4,68	47,82
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,36	5,49	11,30	107,94
608	Биточек из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	74,10

	Сок промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,27</b>	<b>22,33</b>	<b>119,38</b>	<b>701,19</b>
	<b>ВСЕГО за 10 день:</b>		<b>47,37</b>	<b>38,2</b>	<b>183,42</b>	<b>1321,3</b>
<b>11 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
50	Икра кабачковая	100	2,00	9,00	8,50	122,00
536	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	12,72	134,40
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)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
42	Сыр (порционно)	12	2,32	2,95	0,00	36,00
	Йогурт	180	5,80	5,00	8,40	110,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,24</b>	<b>36,92</b>	<b>90,82</b>	<b>723,84</b>
<b>Обед</b>						
202	Суп из овощей	200	1,64	5,84	9,12	95,99
286/35 6	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	75/75	18,01	11,78	13,75	202,49
681	Каша гречневая вязкая	150	3,21	4,14	20,79	136,19
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,77</b>	<b>31</b>	<b>132,79</b>	<b>899,55</b>
	<b>ВСЕГО за 11 день:</b>		<b>54,01</b>	<b>67,92</b>	<b>223,61</b>	<b>1623,39</b>
<b>12 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	28	0,96	13,17	28,77	98,55
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00



	ИТОГО:		<b>29,88</b>	<b>35,1</b>	<b>78,69</b>	<b>614,69</b>
<i>Обед</i>						
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,76	2,18	15,78	82,61
668	Котлеты рубленые из кур	68	11,42	11,53	10,66	134,36
708	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	135,00
	Сок промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	39,90	163,00
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30
	ИТОГО:		<b>24,7</b>	<b>20,69</b>	<b>121,39</b>	<b>687,52</b>
	<b>ВСЕГО за 12 день:</b>		<b>54,58</b>	<b>55,79</b>	<b>200,08</b>	<b>1302,2</b>
<i>13 день</i>						
<i>Завтрак</i>						
177	Каша «Дружба» с изюмом из смеси гречневой и пшеничной 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)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
	Йогурт	180	5,80	5,00	8,40	110,00
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		<b>21,32</b>	<b>22,88</b>	<b>118,3</b>	<b>727,44</b>
<i>Обед</i>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	1,44	4,96	6,12	78,96
608	Шницель из говядины	75	10,65	8,55	9,75	160,50
694	Пюре картофельное	150	3,15	7,95	22,04	112,46
847	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	47	3,1	0,56	15,69	81,78

	Мороженое	1/65	2,96	8,00	15,52	145,40
	ИТОГО:		<b>24,19</b>	<b>30,36</b>	<b>125,63</b>	<b>860,78</b>
	<b>ВСЕГО за 13 день:</b>		<b>45,51</b>	<b>53,24</b>	<b>243,93</b>	<b>1588,22</b>
<b>14 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	50	3,68	0,47	37,24	152,13
41	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,81	0,11	52,88
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО:		<b>10,58</b>	<b>12,78</b>	<b>80,85</b>	<b>438,65</b>
<b>Обед</b>						
	Овощи свежие в ассортименте (нарезка)	60	0,48	0,06	1,56	8,40
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,53	4,37	20,93	134,30
620/79 9	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,51
688	Макаронные изделия отварные	120	4,08	6,00	22,8	162,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	2,21	0,28	22,35	91,28
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	ИТОГО:		<b>25,15</b>	<b>23,09</b>	<b>122,85</b>	<b>779,69</b>
	<b>ВСЕГО за 14 день:</b>		<b>35,73</b>	<b>35,87</b>	<b>203,7</b>	<b>1218,3</b>

## **СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1 день	<b>55,22</b>	<b>63,83</b>	<b>232,15</b>	<b>1596,24</b>
2 день	<b>80,73</b>	<b>83,6</b>	<b>259</b>	<b>1603,3</b>
3 день	<b>100,38</b>	<b>80,35</b>	<b>191,74</b>	<b>1644,68</b>
4 день	<b>51,15</b>	<b>27,46</b>	<b>199,07</b>	<b>1395,93</b>
5 день	<b>60,0</b>	<b>62,74</b>	<b>261,45</b>	<b>1596,63</b>
6 день	<b>41,62</b>	<b>48,39</b>	<b>202,21</b>	<b>1384,8</b>
7 день	<b>63,77</b>	<b>61,74</b>	<b>225,73</b>	<b>1535,81</b>
8 день	<b>48,45</b>	<b>54,32</b>	<b>181,7</b>	<b>1303,0</b>
9 день	<b>61,46</b>	<b>64,46</b>	<b>219,34</b>	<b>1525,83</b>
10 день	<b>47,37</b>	<b>38,2</b>	<b>183,42</b>	<b>1321,3</b>
11 день	<b>54,01</b>	<b>67,92</b>	<b>223,61</b>	<b>1623,39</b>
12 день	<b>54,58</b>	<b>55,79</b>	<b>200,08</b>	<b>1302,2</b>
13 день	<b>45,51</b>	<b>53,24</b>	<b>243,93</b>	<b>1588,22</b>
14 день	<b>35,73</b>	<b>35,87</b>	<b>203,7</b>	<b>1218,3</b>
<b>СРЕДНЕЕ</b>	<b>57,14</b>	<b>56,99</b>	<b>216,22</b>	<b>1474,26</b>

**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.