

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 1 Шахты

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель (ИП)

 Косоплатов

Примерное 18-ти дневное меню
 для питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием на базе общеобразовательных организаций
 период летний оздоровительной кампании в июне 2025 года в возрасте 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром) 180/10/10	200	5,82	7,12	51,59	294,72	174/2017M
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017M
	Булочка Домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	424/2017M
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017M
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017M
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	14,18	31,90	103,15	760,72	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,00	6,80	87,4	54-7г/2022H
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103/2017M
	Курица отварная	90	30,64	2,47	0,81	147,92	54-21м/H
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310/2017M
	Компот из свежих яблок (с витамином C)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017M
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	41,01	15,77	93,63	685,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	55,19	47,67	196,78	1446,47	
День 2							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	180	9,23	8,51	36,72	259,79	54-3г/2022H
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017M
	Булочка творожная	100	13,08	6,06	38,68	262	440/2017M
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	30,19	20,08	94,51	679,28	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/2017M
	Щи из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 185/15	200	3,40	5,00	7,74	88,6	88/2017M
	Плов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017M
	Кисель из яблок (с витамином C)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017M
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	24,43	43,28	89,67	857,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	54,62	63,36	184,18	1537,16	

День 3							
ЗАВТРАК	Вареники лепешные отварные (с сахаром со сметаной) 170/15/15	200	27,38	15,50	45,62	426,62	218/2017M
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017M
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гид/2022II
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	36,10	21,65	106,99	757,42	
ОБЕД	Ща с свеклой	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75/2017M
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 185/15	200	4,73	4,53	14,21	127,5	102/2017M
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017M
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хид/2022II
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	24,50	38,85	90,74	868,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	60,60	60,50	197,73	1625,9	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,40	144,38	54-19к/2022II
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017M
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017M
	Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	430/2017M
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	18,44	31,20	68,63	628,87	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/2017M
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 180/10/15	205	3,20	5,22	12,34	107,94	82/2017M
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 90/5	95	11,78	13,13	7,58	196,1	235/2017M
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	171/2017M
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017M
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,81	23,67	110,10	751,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	44,25	54,87	178,73	1380,84	

День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 150/5	155	13,46	20,62	3,36	252,91	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Фрукты свежие	200	2,80	0,00	40,80	174,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,21	23,66	75,73	599,19	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73/2017М
	Суп картофельный с крупой (рисовая, на курином бульоне) 185/15	200	1,70	2,32	10,40	73,75	101/2017М
	Гуляш (из свинины) 45/45	90	9,58	25,37	2,60	198,9	260/2017М
	Макароны отварные	150	4,99	5,29	34,99	208	54-1г/2022Н
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	21,92	37,83	117,28	819,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	44,13	61,49	193,01	1419	
День 6							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 150/20)	170	24,08	18,45	49,90	461,8	223/2017М
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	440/2017М
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	37,36	27,38	118,54	870,2	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 30/30	60	0,42	0,09	2,01	10,17	71/2017М
	Пиц из свежей капусты с картофелем (на курином бульоне) 185/15	200	3,40	5,00	7,74	88,6	88/2017М
	Котлеты рубленные из курицы (с маслом сливочным) 90/5	95	13,21	25,39	13,35	335,09	294/2017М
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	24,38	35,82	87,42	763,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	61,74	63,20	205,96	1633,39	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из гречневой крупы с маслом и сахаром) 180/10/10	200	7,47	14,24	37,01	307,09	183/2017М
	Напиток из плодов шиповника (с витамином С)	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388/2017М
	Кондитерское изделие (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Фрукты свежие	200	2,80	0,00	40,80	174,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	13,83	22,08	129,39	772,64	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне) 185/15	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103/2017М
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,94	437,72	259/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/2017М
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	20,73	36,82	84,23	759	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	34,56	58,90	213,62	1531,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (из манной крупы с маслом и сахаром) 180/10/10	200	4,34	6,09	30,23	193,71	181/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Булочка Росинка	100	7,03	8,02	48,70	295	430/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	15,03	31,33	128,65	857,51	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 185/15	200	4,73	4,53	14,21	127,5	102/2017М
	Котлеты, биточки, шницели (с сливочным маслом) 90/5	95	13,68	19,46	11,42	278,09	268/2017М
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302/2017М
	Кисель из яблок (с витамином С)	200	0,10	0,12	25,10	119,2	352/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		755	31,22	30,80	111,68	874,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1317	46,25	62,13	240,33	1732,13	

День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сметаной 150/30						
	Бутерброд с сыром 30/15/5	180	23,15	15,75	24,86	333	223/М
	Чай с лимоном и сахаром	50	5,80	8,30	14,83	157	3/2017М
	Йогурт (в потребительской упаковке)	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	530	33,97	26,88	49,56	574,49	
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) 185/15	60	1,50	6,00	6,80	87,4	54-7н/2022Н
	Рыба, тушеная в томате с овощами 45/45	200	4,60	3,20	12,96	99,02	54-6с/2022Н
	Пюре картофельное	90	8,78	4,45	3,42	94,5	229/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312/2017М
	Хлеб пшеничный	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хн/2022Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
		20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	22,23	18,99	87,50	610,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	56,20	45,87	137,06	1184,74	

День 10

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,40	144,38	54-19к/2022Н
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	16,44	15,69	59,81	444,78	
	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 180/10/15	205	3,20	5,22	12,34	107,94	82/2017М
	Тефтели (1 вариант) тушеные в томатном соусе) 90/30	120	12,82	44,00	29,24	564,53	278,331/2017М
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
		785	24,15	54,30	127,36	1139,48	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1350	40,59	69,99	187,17	1584,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 11

ЗАВТРАК	Омлет натуральный (с маслом) 150/5	155	13,46	20,62	3,36	252,91	210/2017М
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	24,13	26,49	38,10	481,68	
ОБЕД	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73/2017М
	Суп- лапша домашняя на курином бульоне 185/15	200	5,66	4,50	9,88	100,22	113,114/2017М
	Печень, тушеная в соусе	90	11,39	7,88	3,43	143,1	261,330/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	171/2017М
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
		750	29,02	21,73	121,45	803,73	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1295	53,15	48,22	159,55	1285,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

3.00 - 8.45

[illegible]

День 15

ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным 150/20)	170	24,08	18,45	49,90	461,8	223/2017М
	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132	14/2017М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Сок фруктовый т/п	200	1,80	0,00	42,60	177,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	28,32	33,20	111,53	852,6	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (овощная нарезка помидор/огурец) 30/30	60	0,42	0,09	2,01	10,17	71/2017М
	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)	200	4,60	3,20	12,96	99,02	54-6с/2022Н
	Котлеты рубленые из курицы (с маслом сливочным) 90/5	95	13,21	25,39	13,35	335,09	294/2017М
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	171/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	28,84	33,72	111,04	857,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	57,16	66,92	222,57	1710,21	

День 16

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,40	144,38	54-19к/2022Н
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	15/2017М
	Булочка творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	440/2017М
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382/2017М
	Кондитерские изделия (зефир)	42	0,34	0,04	33,52	136,2	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		512	20,86	18,03	88,84	602,18	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/2017М
	Борщ с картофелем (со сметаной на курином бульоне) 180/5/15	200	1,89	5,37	11,41	101,57	82/2017М
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 90/5	95	11,78	13,13	7,58	196,1	235/2017М
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312/2017М
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342/2017М
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	ИТОГО ЗА ОБЕД	755	21,00	24,06	89,63	655,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1267	41,86	42,09	178,47	1257,78	

День 17

ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная(из манной крупы с маслом и сахаром)180/10/10	200	4,34	6,09	30,23	193,71	181/2017М
	Бутерброд с сыром 30/15/5	50	5,80	8,30	14,83	157	3/2017М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379/2017М
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338/2017М
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	13,78	17,55	72,76	507,71	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 185/15	200	2,16	2,28	13,96	94,6	103/2017М
	Глов из свинины 70/130	200	16,82	37,56	34,52	544	265/2017М
	Кисель из сока плодового (с витамином С)	200	0,32	0,00	39,40	160	358/2017М
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,00	6,80	87,4	54-7з/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	24,49	46,38	115,85	984,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	38,27	63,93	188,61	1492,59	

День 18							
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные (с сахаром со сметаной) 170/15/15	200	27,38	15,50	60,59	486,47	218/2017М
	Кондитерские изделия (печенье)	45	2,88	7,56	30,82	202,95	пр-ое пр-во
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,6	54-3гн/2022Н
	Йогурт (в потребительской упаковке)	100	4,72	2,83	3,17	56,89	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	35,28	25,89	101,28	773,91	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/2017М
	Суп картофельный с бобовыми (горохом, на курином бульоне) 185/15	200	4,73	4,53	14,21	127,5	102/2017М
	Рагу из курицы 60/140	200	14,36	13,40	17,38	248	289/2017М
	Компот из смеси сухофруктов (с витамином С)	200	0,60	0,00	22,70	93,2	54-1хн/2022Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	пр-ое пр-во
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	пр-ое пр-во
	Кондитерские изделия (шоколад "Аленка")	15	1,47	5,21	7,56	83,1	пр-ое пр-во
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	25,51	23,80	85,30	663,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	60,79	49,69	186,58	1437,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		23874	896,41	1027,37	3437,25	26665,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1326,33	49,80	57,08	190,96	1481,39	
НОРМА ПО САНПИН 2.3/2.4 3590-20			46,20	47,40	201,00	1410	

Использованная литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Лапиной В.Т. изд.
3. Таблицы химического состава и колорийности продуктов российского питания Скурихин И.М., Тутельян В.А. 2007г. ООО "ДеЛи принт" 2007г.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ.