

Руководитель оздоровительного учреждения

В.Г.Костюк  
2024г.

Руководитель индивидуальный предприниматель  
Д.С.Первалова  
2024г.

Примерное 15-дневное меню завтраков, обедов для детей 1-ой возрастной группы (6,5 - 10 лет) на оздоровительный период (осенние каникулы) МАОУ СОШ «Лидер-2» НГО

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6
<b>День №1-завтрак:</b>					
Сыр твердый порционнно	15	3,9	4,02	-	52,8
Каша молочная «Геркулес» с маслом	230/5	6,7	9,83	27,04	223,5
Какао на молоке	200	3,0	3,1	17,9	135,0
Батон нарезной	30	3,85	1,5	25,0	84,2
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,2	95,2
Кондитерское изделие	30	-	-	23,32	116,0
<b>Итого:</b>	550	21,65	22,45	75,94	706,7
<b>обед:</b>					
Суп с лапшой яичной, с курицей отварной	200/10	8,0	4,4	16,8	142,8
Тефтели мясные в сметано-томатном соусе (п/ф)	80	10,51	16,9	13,78	208,5
Пюре из гороха с маслом	150/5	2,9	6,6	15,8	159,0
Помидоры свежие в натуральном виде	60	0,18	-	1,8	7,6
Сок на разлив	200	1,0	-	23,4	94,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	30/40	5,0	0,7	27,8	142,0
<b>Итого:</b>	770	27,59	28,6	99,38	753,9
<b>Итого за день:</b>		43,36	44,52	185,8	1460,6
<b>День №2-завтрак:</b>					
Вареники с картофелем, отварные с маслом	150/10	13,44	19,6	2,3	238,0
Гарнир «Ассорти»	60	0,72	2,6	6,36	51,2
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,2	95,2
Напиток кисломолочный на разлив	150	4,2	4,0	6,0	125,0
<b>Итого:</b>	610	21,6	26,52	48,86	569,4
<b>обед:</b>					
Борщ с картофелем, говяд. отв., сметаной	200/10/5	6,7	7,64	13,0	142,0
Котлета рыбная запеченная (п/ф)	80	11,2	8,6	9,68	161,3
Сложный гарнир (картоф. пюре/капуста тушеная)	75/75	4,3	6,8	23,4	168,0
Огурцы свежие с зеленью	60	0,24	0,03	1,2	10,4
Компот из сухофруктов	200	0,6	-	23,4	124,0
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40/40	5,0	0,7	27,8	142,0
<b>Итого:</b>	775	26,84	23,77	96,98	731,2
<b>Итого за день:</b>		48,74	42,93	188,4	1360,5
<b>День №3-завтрак:</b>					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	25,7	18,3	23,2	363,0
Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109,0
Хлеб пшеничный/ батон нарезной	35/30	1,4	0,7	9,21	142,0
Фрукты консервированные	120	0,9	-	23,4	101,3
<b>Итого:</b>	555	17,66	22,5	60,2	666,5
<b>обед:</b>					
Рассольник «Ленинградский» с говядиной отварной, сметаной	200/10/5	7,4	7,6	5,4	146,4
Пельмени мясные, отварные с маслом	230/10	21,4	17,8	41,1	415,0
Икра из кабачков (тепловая обработка)	60	1,2	5,4	-	54,6
Сок на разлив	200	1,0	-	23,4	94,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,0	0,7	27,8	142,0
<b>Итого:</b>	770	24,7	25,2	111,7	701,6
<b>Итого за день:</b>		38,5	42,3	146,1	1141,7

День №4-завтрак:					
Тефтели рыбные (п/ф)	90	11,1	8,6	9,7	161,3
Рис отварной с маслом	150/5	3,1	6,8	21,9	198,0
Огурцы свежие с зеленью	60	0,6	0,2	2,0	10,8
Чай с лимоном	200	0,4	-	23,6	60,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	35/35	5,0	0,7	17,4	142,0
Итого:	550	20,2	16,3	74,6	606,1
обед:					
Суп картофельный с бобовыми, гречками	200/10	4,4	4,49	17,9	132,4
Оладьи из печени запеченные (п/ф)	90	12,86	8,2	5,09	145,2
Картофельное пюре с маслом	150/5	3,1	6,8	21,9	155,3
Свекла, тушеная с сыром	60	1,8	4,5	6,4	68,3
Компот из изюма	200	0,5	-	26,5	130,5
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	40/40	5,0	0,7	27,8	142,0
Итого:	770	37,5	32,6	133,7	874,0
Итого за день:		57,5	48,9	208,3	1480,1
День №5-завтрак:					
Макаронные изделия отварные с маслом, сыром	150/5/10	7,76	13,0	26,08	216,3
Кукуруза консервированная	30	0,6	1,7	3,1	30,3
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	3,5	17,9	109,0
Батон нарезной	25	3,85	1,5	25,0	44,38
Напиток кисломолочный на разлив	150	6,4	6,0	9,0	112,5
Итого:	570	21,99	24	81,08	581,0
обед:					
Юшка картофельная с кабачками и помидорами, фрикадельками, сметаной	200/10/5	5,8	5,5	12,4	157,2
Жаркое по-домашнему	220	17,1	17,4	18,3	299,0
Помидоры свежие/огурцы свежие	30/30	0,6	0,2	2,5	13,2
Кисель из ягоды свежемороженой	200	0,1	-	34,8	135,0
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	35/40	5,0	0,7	27,8	142,0
Итого:	770	29,5	23,8	84,4	705,4
Итого за день:		49,3	45,8	162,5	1299,0
День №6-завтрак:					
Сыр твердый порционно	15	3,9	4,02	-	52,8
Каша молочная пшенная с маслом	200/5	7,8	6,8	23,4	264,0
Какао на молоке	200	3,8	3,6	22,8	135,0
Батон нарезной	30	3,85	1,5	25,0	84,2
Молоко м.д.ж 3,2%	200	5,8	6,5	9,0	118,0
Итого:	650	23,55	19,92	77,2	654,0
обед:					
Свекольник с фрикадельками, сметаной	200/15/5	6,7	7,15	8,24	146,5
Котлета из мяса птицы запеченная (п/ф)	80	9,6	11,0	4,75	158,0
Пюре из гороха	150/5	12,3	10,2	22,1	216,0
Гарнир «Ассорти»	60	0,72	2,6	6,36	51,2
Сок на разлив	200	1,0	-	23,4	94,0
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/30	5,0	0,7	27,8	142,0
Итого:	770	35,6	29,2	89,5	769,3
Итого за день:		54,9	48,1	184,02	1331,9