

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 2
с. Александровское
Е.И. Гафнер
2025 г.

Перспективное 10-дневное меню оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей МАОУ СОШ №2 с. Александровское 2025 г.

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: первый Неделя: первая Сезон: летний						
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,24	10,68	43,9	375,8
54-21	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,15
3	Бутерброд с сыром и с маслом	10\20\30	6,5	8,7	14,2	161,0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		20,7	23,94	85,24	639,11
	Обед					
288	Курица отварная	100	17,87	21,8	0,56	269,86
54	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,95	9,25	47,87	318,56
113	Суп лапша домашняя	250	3,15	2,68	2,65	127,5
	Сок вишневый	200	200	1,4	0	27,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		340,91	20,21	85,75	796,65
	Итого за день					1435,76

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: второй Неделя: первая Сезон: летний						
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150/5	12,65	19,31	3,14	237,02
54-2	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Сдоба обыкновенная	100	2,6	4,6	29,3	275
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		17,72	24,19	53,62	503,18
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,34	4,48	7,61	76,1

54-16	Плов из отварной говядины	250	34,04	10,11	41,52	393,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,58	6,88	12,91	123,96
278	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0	22,74	93,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Мандарин	100	0,8	0	40,0	163,0
	Итого		32,63	35,77	119,5	930,26
	Итого за день					1433,44

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: третий Неделя: вторая Сезон: летний						
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	6,48	6,44	39,91	243,47
951	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,48	11,1	91,15
	Кекс Столичный	50	1,95	15,3	31,25	330
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		14,58	25,46	97,02	675,44
	Обед					
256	Мясо тушеное (говядина)	120	20,38	20,37	4,66	283,53
128	Картофельное пюре	200	4,08	8,07	26,36	194,41
108	Суп картофельный с клецками	250	5,7	4,17	14,25	117,63
349	Компот из ягод	200	0,28	0,11	8,35	35,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6
	Итого		37,22	32,25	108,12	871,9
	Итого за день					1547,34

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
День: четвертый Неделя: первая Сезон: летний						
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,2	11,64	37,5	287,96
54-6	Компот из вишни	200	2,7	2,5	10,8	79
	Сдоба обыкновенная	50	4,0	2,6	27,1	148
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		17,18	16,98	90,16	585,28
	Обед					
54	Соус красный основной	50	1,63	1,35	4,44	36,45
171	Каша перловая рассыпчатая	200	4,08	8,07	26,36	194,41
268	Котлеты домашняя	120	22,9	5,29	16,03	169,52

46	Суп крестьянский с рисом	250	2,21	6,27	13,55	119,42
54-3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,87	56,96
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого		28,75	28,5	86,37	716,89
	Итого за день					1302,17

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: летний

	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,24	10,68	43,9	300,64
54-2	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
2	Бутерброд с маслом	30/15	2,6	4,6	29,3	169
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		12,31	15,56	94,38	566,8
	Обед					
54-11	Рыба тушеная с овощами	120	19,53	13,57	7,53	230,28
171	Каша рассыпчатая из рисовой крупы с маслом	200	4,79	7,21	48,55	278,3
96	Рассольник ленинградский	250	2,42	6,36	14,02	123,11
349	Компот из ягод	200	0,31	0,07	10,27	42,98
	Нектарин	100	100	0,9	0	120
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		125,9	40,98	86,5	930,33
	Итого за день					1497,13

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: летний

	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,5	12,7	34,15	285,67
54-21	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,15
2	Бутерброд с маслом	30/20	2,6	8,8	14,3	147
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		18,06	26,06	75,59	610,14
	Обед					
	Огурцы натуральные свежие	50	0,4	0	1,6	111,87
288	Курица отварная	100	17,87	21,8	0,56	269,86
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	10,95	9,25	47,87	318,56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	6,2	12,12	112,9
54-2	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,84
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		34,32	47,7	88,88	922,27

						1532,41
	Итого за день					

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: летний

	Завтрак					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,79	10,35	26,99	224,25
54-3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,87	56,96
2	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	9,3	14,2	165
209	Яйцо вареное	50	5,97	5,06	0,32	70,69
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		20,49	25	70,14	587,22
	Обед					
245	Бефстроганов из отварной говядины	120	26,28	32,88	6,84	426
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,08	7,36	43,7	269,34
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,71	10,91	12,95	176,9
	Сок фруктовый	200	200	0,1	0	27,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Слива	100	1,0	0	29,0	120
	Итого		242,15	52,03	104,17	1077,43
	Итого за день					1664,65

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: летний

	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,2	11,64	37,5	287,96
185	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	8,56	53,52
	Кекс столичный	50	75	4,3	15,1	39,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		91,48	25,3	41,56	400,76
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	0,6	0,1	111,88
55	Печень по-строгановски	120	20,05	20,99	7,91	300,68
128	Картофельное пюре	200	4,08	8,07	26,36	194,41
54-9	Суп картофельный с фасолью	250	8,4	5,7	18	157,41
278	Компот из сухофруктов	200	0,57	0	22,74	93,23
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Яблоко	100	0,8	0	40,0	163,0
	Итого		136,89	34,74	152,06	1065,24
	Итого за день					1466,0

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: летний

	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	6,48	6,44	39,91	243,47
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	13,87	56,96
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,6	8,8	14,3	147
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		11,61	15,53	82,84	517,75
	Обед					
54-16	Плов из отварной говядины	250	34,04	10,11	41,52	393,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,65	4,93	5,29	72,12
	Сок фруктовый	200	200	0,6	0	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого		239,81	22,06	98,19	783,27
	Итого за день					1301,02

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		7-11 лет	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: летний

	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,2	11,64	37,5	287,96
	Булочка домашняя	100	7,5	10,6	57,4	354,92
951	Кофейный напиток на молоке	200	3,87	3,48	11,1	91,15
	Итого		45,89	37,23	99,37	916,09
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	100	0,6	0,1	111,88
54-5	Котлета из курицы	100	22,9	5,29	16,03	203,42
171	Каша перловая рассыпчатая	200	4,08	8,07	26,36	194,41
54-27	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9,88	5,08	15,52	147,48
54-21	Какао с молоком	200	4,68	4,32	12,38	107,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого		37,67	41,27	113,79	977,55
	Итого за день					1893,64