



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №7

И.И. Черныш

ДИРЕКТОР ООО «ДАРИЙ»
СИПАТОВ Б.Л.



Примерное 15-дневное меню рационов питания (завтрак, обед) для обеспечения питания детей и подростков в пришкольном летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей и подростков возрастных групп 7-12 лет города -курорта Кисловодска 2025 года (лето).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход 6-11 лет	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры
			порции, г	Б	Ж	У	ценн.(ккал)	
1	2		3	4	5	6	7	8
Неделя 1. День 1								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	200	17,17	12,23	2,69	353,6	№223 Сб. 2017г.
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 Сб.2017г.
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	50	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			527	24,36	17,63	84,37	759,6	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД	Огурец свежий (порционнo)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб.2017г.
	Суп из овощей с горошком зелёным конс. Со сметаной	200/5	205	1,75	4,93	14,3	108,3	№99 Сб. 2017г.
	Котлеты рубленые из птицы	90	90	16,2	24,2	15,6	346	№295 Сб. 2017г.
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/5	155	5,02	5,7	31,4	196,6	№302 Сб. 2017г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.

	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			770	28,84	35,91	111,18	880,23	
Итого за день			1297	53,2	53,54	195,55	1639,83	
Стоимость обеда								101,00

Неделя 1. День 2

ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200/5	205	6,1	3,8	44,9	238	№173 Сб. 2017 г.
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб. 2017г.
Итого за завтрак			640	22,48	23,71	118,71	778,3	
Стоимость завтрака								72,59

ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,16	0,46	0,91	8,5	№71 Сб. 2017 г.
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	205	2,53	2,73	21,68	121,25	№96 Сб. 2017 г.
	Шницель из говядины говядины	90	90	15	22,4	12,8	314	№268 Сб. 2017 г.
	Макароны отварные с маслом	150/5	155	6,4	5,8	34,3	215,3	№309 Сб.2017 г.
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			770	29,03	31,99	124,37	905,05	
Итого за день			1410	51,51	55,7	243,08	1683,35	
Стоимость обеда								101,00

Неделя 1. День 3

ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	200/5	205	8,56	3,81	54,17	296	№174 Сб. 2017г.
	Чай с сахаром	200/10	200	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.

ЗАВТРАК	Булочка сдобная с джемом пром производства (1 шт в инд упаковке)	1 шт	70	3,75	6,6	30,45	166	ТУ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			535	17,12	11,03	124,7	647,5	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД								
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб.2017г.
	Суп картофельный с клёцками	200	200	2,53	2,73	21,68	121,25	№108 Сб. 2017г.
	Рагу из птицы	90/160	250	21,4	25,9	29,3	436,8	№289 Сб. 2017г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			770	28,88	29,71	102,68	899,38	
Итого за день			1305	46	40,74	227,38	1546,88	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 1. День 4								
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Каша вязк. молочная из хлопьев овс. с /с	200/5	205	9,5	6,55	63,5	351	№174 Сб. 2017г.
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	№382 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338Сб. 2017г.
Итого за завтрак			640	26,28	26,88	135,09	888,7	
Стоимость завтрака								72,59
УЖИН								
	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Борщ из свеж. кап. с картоф.со сметаной	200/5	205	1,63	4,83	12,1	98,25	№82 Сб. 2017г.
	Тефтели рыбные(минтай) с соусом томатным	90/50	140	13,6	8,2	12,8	178	№239 Сб. 2017 г.

ОБЕД	1 вариант - Картофель отварной с маслом 2 вариант - Картофельное пюре * с маслом	150/5	155	3,6	5,9	25,74	170,3	№310 №312 Сб. 2017 г.
	Кисель из сока фруктового	200	200	0,43	0,12	38,62	157,6	№359 сб. 2017
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			880	28,09	20,85	139,18	857,88	
Итого за день			1520	54,37	47,73	274,27	1746,58	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 1. День 5								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	
	Омлет натуральный	200	200	25,6	44,4	21,2	585,2	№210 Сб. 2017 г.
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 Сб. 2017 г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			537	31,26	47,82	86,8	903	
Стоимость завтрака								72,59
Неделя 2. День 6								
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,16	0,46	0,91	8,5	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с бобовыми	200	200	6,88	5,33	26,1	179,8	№102 Сб. 2017 г.
	Плов из птицы	90/150	240	29,8	38	48,2	654	№291 Сб. 2017
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			760	41,78	44,39	129,89	1192,7	
Итого за день			1297	73,04	92,21	216,69	2095,7	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 2. День 6								
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	3,18	3,89	21,44	434	№120 Сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.

	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб.2017г.
Итого за завтрак			635	19,56	23,8	95,25	974,3	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД								
	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный рисовой крупой	200	200	2	2,73	20,9	116,3	№101 Сб. 2017г.
	Запеканка картофельная с мясом 70/210/10	280/10	290	32	36,6	30,6	580	№284 Сб. 2017г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			810	38,95	40,41	103,2	1037,63	
Итого за день			1445	58,51	64,21	198,45	2011,93	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 2 . День 7								
ЗАВТРАК								
	Каша молочная гречневая с сахаром	200/5	205	13,31	7,31	45	304	№183 Сб. 2017г.
	Чай с сахаром	200/10	210	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.
	Печенье (1шт в индивидуальной упаковке)	1 шт	50	4	6,5	33,5	210	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			525	22,12	14,43	118,58	699,5	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД								
	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	205	1,73	4,93	8,35	84,8	№88 Сб. 2017г.
	Котлеты рубленые из птицы	90	90	17,6	13,8	4,4	218	№295 Сб. 2017 г.
	Рис отварной с маслом	150/5	155	4,4	7,6	39,4	244	№304 Сб. 2017г.
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			770	29,6	27,41	102,03	880,53	

Итого за день			1295	51,72	41,84	220,61	1580,03	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 2 . День 8								
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Каша молочная рисовая с сахаром	200/5	205	8,5	3,75	33,6	202,5	№173 Сб. 2017г.
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	№382 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб.2017г.
Итого за завтрак			640	25,28	24,08	105,19	740,2	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,16	0,46	0,91	8,5	№71 Сб. 2017 г.
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	205	2,53	2,73	21,68	121,25	№96 Сб. 2017 г.
	Рагу из птицы	90/160	250	21,4	25,9	29,3	436,8	№289 Сб. 2017г.
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			775	29,03	29,69	106,57	916,95	
Итого за обед			1415	54,31	53,77	211,76	1657,15	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 2 . День 9								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	200	17,17	12,23	2,69	353,6	№223 Сб. 2017г.
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	30	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 Сб.2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			507	24,36	17,63	84,37	759,6	
Стоимость завтрака								72,59
	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп из овощей с горошком зелёным конс. Со сметаной	200/5	205	1,75	4,93	14,3	108,3	№99 Сб. 2017г.

ОБЕД	Тефтели из говядины 1-й вариант	90/60	150	13,8	20	20,5	316	№278 Сб. 2017г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	155	5,02	5,7	31,4	196,6	№302 Сб. 2017г.
	Кисель из сока фруктового	200	200	0,68	0	35,26	143,8	№350 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			830	26,12	31,71	131,34	1018,43	
Итого за день			1337	50,48	49,34	215,71	1778,03	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 2 . День 10								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60	0,72	2,82	4,62	46,8	
	Омлет с сыром 10/170	180	180	21,51	35,31	3,06	417	№211 сб. 2017г.
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб.2017г.
Итого за завтрак			650	31,57	41,94	81,36	830,1	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с бобовыми	200	200	6,88	5,33	26,1	179,8	№102 Сб. 2017г.
	Биточки рыбные(минтай)	90	90	14,8	18,8	5,2	274	№234 Сб.2017г.
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	150/5	155	3,6	5,9	25,74	170,3	№310№312 Сб. 2017г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			765	30,23	31,11	108,74	965,43	
Итого за день			1415	61,8	73,05	190,1	1795,53	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 3 . День 11								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200/5	205	6,1	3,8	44,9	238	№173 Сб. 2017г.
	Чай с сахаром	200/10	210	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	30	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ

	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			505	13,16	9,22	105,68	558,5	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД								
	Огурец свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	205	1,73	4,88	14,7	109,5	№82 Сб. 2017г.
	Кнели из птицы	90	90	16,8	22,8	12	284	№301 Сб. 2017г.
	Макаронны отварные с маслом	150/5	155	6,6	5,4	31,7	202,1	№309 Сб.2017 г.
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			770	30,2	34,16	113,98	954,33	
Итого за день			1275	43,36	43,38	219,66	1512,83	
Стоимость обеда								101,00
Неделя 3 . День 12								
ЗАВТРАК								
	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Каша вязк. молочная из хлопьев оvs. с сахаром	200/5	205	9,5	6,55	63,5	351	№173 Сб. 2017г.
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	№382 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	
Итого за завтрак			640	26,28	26,88	135,09	888,7	
Стоимость завтрака								72,59
ОБЕД								
	Помидор свежий (порционно)	60	60	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с клёцками	200	200	2,53	2,73	21,68	121,25	№108 Сб. 2017г.
	Плов из птицы	90/150	240	29,8	38	48,2	654	№291 Сб. 2017
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			820	42,16	42,53	139,8	1108,98	

Среднее значение за период		1285,87	52,33	54,89	207,01	1655,94	
----------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	--

* - 1 вариант - Картофель отварной Применяется при отсутствии на пищеблоке протирочной машины

2 вариан - Картофельное пюре Применяется при наличии на пищеблоке протирочной машины