

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ "СОШ №2" с. Буссевка
 Т. П. Болсуновская
 " 21 " 06 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания учащихся в летний оздоровительный период МБОУ
 "СОШ №2" с.Буссевка 2-х разовое питание от 6.5 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (23-23,5 г)	Жиры (23-23,5 г)	Углеводы (90-96г)	Энерг. ценность 680 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор р	Железо Fe	В1	С	А	Е
1 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная с м/сл	220	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Бутерброд с сыром	35	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Кондитерское изделие	50	0,42	3,57	7,40	76,75	18,00	8,85	81,50	5,50	0,06	3,00	0,10	0,65
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 505		11,27	11,84	84,6	461,85	92,2	76,65	260,7	9,66	0,175	С-витамины	0,162	2,25
Обед													
Суп картофельный с мясом	250	6,70	9,40	18,40	196,90	25,90	25,90	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
Макароны отварные	180	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Котлета мясная в томатном соусе	100	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,90	0,30	0,08	0,00	1,80
Икра овощная	50	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты	100												
Итого 905		30,74	30,55	91,00	865,60	190,70	103,50	502,60	6,01	1,63	с-витамины	0,23	7,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,01	42,39	175,60	1327,45	282,90	180,15	763,30	15,67	1,81	с-витамины	0,39	9,50
2 день													
Завтрак													
Макароны отварные	150	2,90	3,20	41,50	205,00	15,00	27,00	75,10	0,60	0,03	0,00	0,00	1,50

Сосиска отварная	50	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Овоши в нарезке	50		0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Бутерброд с маслом	35	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Какао с молоком	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
Кондитерские изд.	30												
Итого 515	24,45	20,69	105,4	652	99,15	95,52	367,4	4,37	0,58	С-ВИТАМИН	0,16	3,88	

Обед

Суп гороховый с мясом	250	13,00	12,00	37,00	306,00	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Картофельное пюре	180	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60
Терфлея мясная в томатном соусе	100												
Овоши в нарезке	50												
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,7	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 805	31,35	30,95	87,40	854,30	180,70	107,10	404,10	10,21	0,47	С-ВИТАМИН	0,10	2,75	

Итого 3-й ДЕНЬ:

	55,80	51,64	192,80	1506,30	279,85	202,62	771,50	14,58	1,05	С-ВИТАМИН	0,26	6,63
--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	------------------	-------------	-------------

ЗАВТРАК 3 день

Ленивые вареники с творогом	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,5	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Соус сметанный сладкий	30												
Бутерброд с сыром	35	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	0,50	0,03	10,00	0,00	0,14
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 515	2,65	1,27	40,20	185,50	58,00	19,80	129,80	1,76	0,08	С-ВИТАМИН	0,06	0,84	

Обед

Суп картофельный из рыбных консерв	250	10,90	6,10	16,10	218,30	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Каша гречневая	180	5,62	7,50	26,80	197,00	26,30	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Куры тушеные в томатном соусе	100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овоши в нарезке	50	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Кондитерское изделие	70												
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 875	27,79	32,50	104,40	856,00	181,90	134,70	655,70	17,56	0,31	С-ВИТАМИН	0,30	4,10	

Итого 3-й ДЕНЬ:

	30,44	33,77	144,60	1041,50	239,90	154,50	785,50	19,32	0,39	С-ВИТАМИН	0,36	4,94
--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	------------------	-------------	-------------

четверг

Завтрак	Омлет натуральный	150	3,00	4,60	35,30	196,00	54,00	30,00	112,00	0,66	0,20	7,30	0,13	0,20
	Соуска отварная	50	11,99	4,05	7,67	115,00	47,30	21,10	157,70	0,59	0,06	0,82	21,00	0,40
	Фрукты	100	2,45	4,15	11,00	90,00	28,15	3,60	24,10	0,50	0,10	0,00	0,00	1,00
	Бутерброд с маслом	35	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
	Копурт	100												
	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого 635		19,69	13,67	84,37	539,5	177,45	74,5	347,8	3,01	0,41	С- ВИТАМИН	21,19	2,3

Обед	Борщ со сметаной	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
	Каша рисовая	180	11,70	7,90	8,00	105,30	26,25	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Гуляш мясной	100	5,39	4,10	32,8	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
	Овощи в нарезке	50	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
	Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
	Кондитерское изделие	50												
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
	Итого 855		22,76	29,49	91,30	863,40	185,65	121,50	568,50	6,25	0,83	С- ВИТАМИН	0,23	4,91

Итого за день:			42,45	43,16	175,67	1402,90	363,10	196,00	916,30	9,26	1,24	С- ВИТАМИН	21,42	7,21
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------------	--------------	-------------

пятница

Завтрак	Суп молочный с макарон. Изл	180	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60
	Булочка домашняя	50	4,50	5,90	37,20	78,50	14,50	0,00	0,00	1,05	0,03	0,00	0,00	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	0,50	0,03	10,00	0,00	0,14
	Хлеб пшеничный	25	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого 535		21,75	24,67	112,8	621,5	139,2	57,3	218,4	10,11	0,275	С- ВИТАМИН	0,06	1,44

Обед	Расходник со сметаной	250	6,67	8,90	12,70	161,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
	Картофельное пюре	200	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
	Котлета мясная в томатном соусе	100	15,50	12,00	8,12	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,80
	Сельдь соленая	30	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
	Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
	Кондитерские изделия	30												
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
	Итого 835		31,52	26,55	129,22	834,10	205,40	151,40	509,20	6,71	1,39	С- ВИТАМИН	0,37	6,45

Итого за день:			31,52	26,55	144,22	894,10	217,40	157,40	517,20	7,51	1,39	С- ВИТАМИН	0,37	6,45
-----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------------	-------------	-------------

понедельник вторая неделя

Завтрак

Омлет натуральный.	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Бутерброд с сыром, с маслом	50	11,70	7,90	8,00	105,30	26,25	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты	100												
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 500		17,09	12	55,8	355,8	74,25	46,5	286	3,1	0,2	С- витамины	0,027	2

Обед

Суп гречневый с мясом	250	8,5	10,10	10,90	222,80	25,90	44,00	24,30	1,15	1,02	8,25	0,04	1,60
Каша рисовая	200	3,90	4,00	51,30	204,70	20,00	36,00	100,10	0,80	0,04	0,00	0,00	2,00
Гуляш мясной	100	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Овощи в нарезке	30	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Кондитерское изделие	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный	25												
Сок фруктовый	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
Итого 855		27,61	32,17	136,40	926,80	154,05	157,72	447,20	6,02	1,64	с-витамины	0,24	6,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,70	44,17	192,20	1282,60	228,30	204,22	733,20	9,12	1,84	с-витамины	0,27	8,43

вторник

Завтрак

Сырники	150	3,00	4,60	35,30	196,00	54,00	30,00	112,00	0,66	0,20	7,30	0,13	0,20
Соус сметанный сладкий	50	9,00	12,20	7,80	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,60
Хлеб пшеничный	25	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Фрукты	100	2,30	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 525		14,96	17,79	75,8	551,6	166	86,4	288,4	3,96	0,69	С- витамины	0,27	3,5

Обед

Борщ со сметаной	250	5,24	15,80	25,00	312,80	32,20	32,00	160,00	2,35	0,13	2,20	0,00	0,76
Картофельное пюре	180	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Рыба в томатном соусе	100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Овощи в нарезке	50	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Компот из смеси сухофруктов	200	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный в/с	25	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
Итого 805		28,60	31,89	124,10	854,50	182,40	121,50	568,50	6,25	0,83	с-витамины	0,23	4,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,56	49,68	199,90	1406,10	348,40	207,90	856,90	10,21	1,52	с-витамины	0,50	8,41

среда

Завтрак

Макароньы отварные. с сыром	180	16,50	16,77	30,42	371,00	112,00	47,20	202,00	1,90	0,10	0,00	0,17	1,01
Овощи в нарезке	50	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Кондитерское изделие	50												
Хлеб пшеничный	25	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 505	20,07	17,88	64,42	522,3	166	73,6	270,4	3,4	0,51	С-витамины	0,31	2,71	

Обед

Суп с мясными фрикадельками	250	5,70	4,00	23,74	171,00	24,60	25,00	164,00	1,10	0,12	8,25	0,00	0,75
Ленивые голубцы	230	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Йогурт	100												
чай с сахаром	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02	0,00
Итого 805	18,65	12,85	125,24	659,60	136,00	115,40	405,30	5,36	0,33	с-витамины	0,12	2,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	38,72	30,73	189,66	1181,90	302,00	189,00	675,70	8,76	0,84	с-витамины	0,43	5,51	

четверг

Завтрак

Запеканка творожная	150	7,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Джем клубничный	50	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Хлеб пшеничный	25	4,84	7,15	16,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	0,70
Фрукты	100												
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 525	14,09	12,7	82,5	487,5	138	67,5	329	13,66	0,36	С-витамины	0,38	1,6	

Обед

Борщ со сметаной	250	11,00	11,00	26,70	261,70	32,20	32,00	161,00	2,35	0,13	2,20	0,00	1,00
Каша рисовая	200	3,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Печень тушёная в том. Соусе	100	12,50	14,00	13,20	228,80	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Овощи в нарезке	30	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	25	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Кондитерское изделие	30												
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 815	31,35	31,33	118,30	898,20	196,20	106,90	527,50	6,21	1,64	с-витамины	0,47	4,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	51,36	44,03	200,80	1385,70	334,20	174,40	856,50	19,87	2,00	с-витамины	0,85	6,25	

пятница

Завтрак

Омлет натуральный	150	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Кисло-молочный продукт	100	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Кондитерское изделие	50	4,50	5,90	37,20	78,50	14,50	0,00	0,00	1,05	0,03	0,00	0,00	0,00

Бутерброд с сыром, с маслом	40	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 540		25,45	23,27	84,8	461,5	79,45	48,52	246,3	4,78	0,155	С- витамины	0,06	1,38
Обед													
Суп гороховый с мясом	250	7,91	2,61	31,70	211,60	42,00	40,60	231,00	1,35	0,22	9,40	0,00	1,00
Картофельное пюре	180	6,14	4,34	35,00	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,36	2,70
Солянка овощная	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Фрукты	100	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный	25	0,00											
Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого 855		18,90	8,60	109,80	666,10	172,00	114,60	551,50	5,07	1,63	с-витамины	0,71	5,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,35	31,87	194,60	1127,60	251,45	163,12	797,80	9,85	1,79	с-витамины	0,77	6,73

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М.: ДеЛи принт, 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под редакцией В.Т. Лапшиной, 2008 г.