



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/мл	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	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
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 510		11,27	11,84	84,6	461,85	92,2	76,65	260,7	9,66	0,175	С- витамин	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
Макаронны 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- витамин	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- витамин	0,39	9,50
Завтрак													
Макаронны отварные	180	2,90	3,20	41,50	205,00	15,00	27,00	75,10	0,60	0,03	0,00	0,00	1,50

Соуска 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
Овощи 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
Бульбод с маслом	3,5	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 545	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	200	14,60	17,50	35,40	357,50	66,70	37,50	88,60	7,30	0,17	0,84	0,00	0,60
Тфтеле мясная в томатном соусе	100												
Овощи 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 825	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 за 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

Ленивые вареники с творогом	180	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												
Бульбод с сыром	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
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 550	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
Овощи 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 за день:

Итого за 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	180	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	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
Попурл	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 670	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
Капша 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. Изд	200	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 575	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

Расолыник 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
Селд соевая	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	
--	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	------------------	-------------	-------------	--

Макароны отварные, с сыром	200	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 525		20,07	17,88	64,42	522,3	166	73,6	270,4	3,4	0,51	С-ВИТАМИН	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-ВИТАМИН	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-ВИТАМИН	0,43	5,51

четверг

Запеканка творожная	180	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 555		14,09	12,7	82,5	487,5	138	67,5	329	13,66	0,36	С-ВИТАМИН	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 тушенная 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-ВИТАМИН	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-ВИТАМИН	0,85	6,25
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	------------------	-------------	-------------

ПЯТНИЦА

Завтрак

Омлет натуральный	180	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Кисело-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	45	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,05	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 575	25,45	23,27	84,8	461,5	79,45	48,52	246,3	4,78	0,155	С- витамины	0,05	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	200	6,14	4,34	35,00	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,35	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 875	18,90	8,60	109,80	666,10	172,00	114,60	551,50	5,07	1,63	с-витамины	0,7	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	0,7	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. Лапиной, 2008 г.