

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №30 г. Шахты

Т.С. Плужникова
Т.С. Плужникова
МБОУ СОШ № 30
г. Шахты

Утверждено



Чернов К.А.

для

Примерное 18-ти дневное меню

**питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием на базе
общеобразовательных организаций г.Шахты в период летней оздоровительной кампании в
июне 2024 года в возрасте 7-11 лет в МБОУ СОШ №30 г.Шахты**

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 1/ день 1

Завтрак

Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом 180/10/10	200	7,30	9,97
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6
Чай с сахаром	200	0,2	0
Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95
Итого	640	14,1	17,52

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15
Котлета куриная с соусом сметанным (80/20)	100	11,28	12,55
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	930	30,1	28,97
Всего	1570	44,2	46,49

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 1/ день 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90
Масло порциями	10	0,8	7,25
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60
Какао с молоком	200	4,18	3,54
Итого	650	15,74	19,69

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60
Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,22
Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,976	9,468
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Йогурт	100	1,50	0,10
Итого	1030	34,896	32,548
Всего	1680	50,636	52,238

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 1/ день 3

Завтрак

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40
Сыр порционнo	15	3,93	4,43
Вареники ленивые со сметаной (170/15/15)	200	27,00	18,40
Фрукт свежий (персик, нектарин)	100	0,90	0,10
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0
Итого	555	35,29	23,33

Обед

Овощи в нарезке (помидоры и огурцы)	100	1	6,07
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00
Рагу с птицей 60/140	200	12,3	9,8
Кисель из яблок	200	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	850	24,61	22,92
Всего	1405	59,9	46,25

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 1/ день 4

Завтрак

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1
Омлет с запеченным картофелем	200	14,20	11,36
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Кофейный напиток	200	3,17	3,68
Итого	550	22,12	15,64

Обед

Икра свекольная	100	2,4	7,6
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29
Плов из птицы 75/125	200	15,2	13
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	850,00	29,44	29,10
Всего		51,56	44,74

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж

2	4	5	6
---	---	---	---

Неделя 1/ день 5

Завтрак

Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом 180/10/10	200	7,71	7,89
Булочка "Октябренок"	60	6,78	1,74
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60
Чай с сахаром	200	0,2	0
Итого	610	15,29	10,23

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом 80/20	100	8,89	10,73
Картофель отварной	180	3,60	7,38
Сок фруктовый	200	1	0
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Пряник	30	1,80	1,30
Итого	960	26,957	26,61
Всего	1570	42,25	36,84

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 2/ день 6

Завтрак

Макароны с сыром	200	10,80	12,33
Булочка веснушка	50	6,65	1,80
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0
Фрукт свежий (персик, нектарин)	100	0,90	0,10
Итого	550	18,65	14,23

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37
Гуляш из свинины	100	18,91	20,82
Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,40	8,20
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	930	41,76	41,55
Всего	1480	60,41	55,78

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 2/ день 7

Завтрак

Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6
Кофейный напиток	200	3,17	3,68

Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95
Итого	640	35,27	33,84

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15
Рыба тушеная с овощами 50/50	100	14,11	9,89
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Йогурт	100	1,50	0,10
Итого	1030	34,43	26,41
Всего	1670	69,7	60,25

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 2/ день 8

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90
Масло порциями	10	0,8	7,25
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60
Какао с молоком	200	4,18	3,54
Итого	650	15,74	19,69

Обед

Икра кабачковая	100	1,4	5,4
Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34
Плов из свинины 70/130	200	13	19,8
Кисель из яблок	200	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50

Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Мармелад	20	0	0
Итого	870	26,84	31,59
Всего	1520	42,58	51,28

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 2/ день 9

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром 180/10/10	250	10,33	11,41
Булочка творожная	100	13,30	3,60
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0
Итого	550	23,93	15,01

Обед

Овощи в нарезке (помидоры и огурцы)	100	1	6,07
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05
Рагу с птицей 60/140	200	12,3	9,8
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Зефир ванильный	40	0,32	0,08
Итого	890	24,77	23,05
Всего	1440	48,70	38,06

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 2/ день 10

Завтрак

Лапшевник с творогом (и с маслом сливочным) 195/5	200	15,40	14,80
Масло порциями	10	0,8	7,25
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40
Фрукт свежий (персик, нектарин)	100	0,90	0,10
Чай с сахаром	200	0,2	0
Итого	550	20,46	22,55

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,71	7,66
Шницель рыбный натуральный	100	17,40	11,60
Пюре картофельное	180	3,84	6,24
Сок фруктовый	200	1	0
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Конфеты глазированные "Ласточка"	14	0,21	1,01
Итого	944	35,71	27,66
Всего	1494	56,17	50,21

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 3/ день 11

Завтрак

Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом 180/10/10	200	7,30	9,97
Булочка Домашняя	50	3,75	6,6
Какао с молоком	200	4,18	3,54
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60
Итого	600	15,83	20,71

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1
----------------------------------	-----	-------	-----

Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29
Котлета куриная с соусом сметанным 80/20	100	11,28	12,55
Макароны отварные	180	6,48	5,88
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Печенье "Топленое молоко"	20	0,93	2,47
Итого	950	31,647	29,5
Всего	1550	47,48	50,21

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 3/ день 12

Завтрак

Икра свекольная	100	2,4	7,6
Омлет натуральный	200	16,9	24
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Кофейный напиток	200	3,17	3,68
Итого	550	26,42	35,78

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11
Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34
Рыба тушеная с овощами 50/50	100	14,11	9,89
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	5,76
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Йогурт	100	1,50	0,10
Итого	1030	34,49	27,25
Всего	1580	60,91	63,03

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 3/ день 13

Завтрак

Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным,сахаром) 170/15/15	200	4,66	11,19
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0
Масло порциями	10	0,8	7,25
Фрукт свежий (банан)	190	2,85	0,95
Итого	630	10,98	19,69

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60
Печень тушенная в соусе	100	13,26	11,22
Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,976	9,468
Кисель из яблок	200	0	0
Пряник	30	1,80	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	960	34,00	28,738
Всего	1590	44,98	48,43

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 3/ день 14

Завтрак

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40
----------------	----	------	------

Сыр порционно	15	3,93	4,43
Вареники ленивые со сметаной (170/15/15)	200	27,00	18,40
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60
Чай с сахаром	200	0,2	0
Итого	605	34,89	23,83

Обед

Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,117	0,1
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 235/15	250	4,75	5,15
Шницель с соусом томатным 80/20	100	17,9	11,5
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,36	9,96
Сок фруктовый	200	1	0
Мармелад	30	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	960	37,88	27,76
Всего	1565	72,77	51,59

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 3/ день 15

Завтрак

Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром 180/10/10	200	8,26	9,13
Булочка веснушка	50	6,65	1,80
Кофейный напиток	200	3,17	3,68
Фрукт свежий (персик)	100	0,90	0,10
Итого	550	18,98	14,71

Обед

Икра свекольная	100	2,4	7,6
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37

Оладьи из печени с морковью и соусом сметанным 80/20	100	12,16	13,65
Макароны отварные	180	6,48	5,88
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	930	37,09	34,55
Всего	1480	56,07	49,26

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 4/ день 16

Завтрак

Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61
Масло порциями	10	0,8	7,25
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0
Фрукт свежий (яблоко)	150	0,60	0,60
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40
Итого	600	30,36	30,86

Обед

Овощи в нарезке (огурец свежий)	100	0,8	0,1
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00
Плов из птицы 75/125	200	17,87	12,03
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	850	30,14	19,34
Всего	1450	60,5	50,2

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж

2	4	5	6
---	---	---	---

Неделя 4/ день 17

Завтрак

Суп молочный сладкий с вермишелью	250	6,875	5,675
булочка творожная	100	13,30	3,60
Какао с молоком	200	4,18	3,54
Итого	550	24,36	12,82

Обед

Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,11
Суп с клецками на курином бульоне 235/15	250	3,80	6,05
Биточки с соусом сметанным 80/20	100	17,9	11,5
Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,40	8,20
Кисель из яблок	200	0	0
Вафли	20	0,95	4,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	950	36,2	36,51
Всего	1500	60,56	49,33

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/	
		Б	Ж
2	4	5	6

Неделя 4 / день 18

Завтрак

Каша молочная жидкая рисовая с сахаром и маслом 180/10/10	200	7,71	7,89
Булочка "Октябренок"	60	6,78	1,74
Фрукт свежий (персик)	100	0,90	0,10
Чай с сахаром	200	0,2	0
Итого	560	15,59	9,73

Обед

Овощи в нарезке (помидоры и огурцы)	100	1	6,07
-------------------------------------	-----	---	------

Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29
Гуляш из свинины	100	18,91	20,82
Пюре картофельное	180	3,84	6,24
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00
Шоколад молочный "Аленка"	15	1,47	5,21
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55
Итого	1145	38,50	46,68
Всего	1705	54,09	56,41

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ			
ИТОГО	Выход в гр	Пищевые вещества(г)	
		Б	Ж
1	2	3	4
Итого за весь период	10590,00	394,00	359,86
Среднее значение за период	588,33	21,89	19,99
	550	18-22,5	18-23
Итого за весь период	17 059,00	589,45	540,74
Среднее значение за период	947,72	32,75	30,04
	800	27-31,5	27-32,2
Итого за весь период (завтрак и обед)		983,45	900,59
Среднее значение за период		54,64	50,03
Норма по СанПиНу ± 5%		45-54	45-55,2

Использованная литература:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. -

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под ред. Ф.Л. Марчука-М ТОО "Пчелка", 1994 -605с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.
- М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.