

Примерное десятидневное меню  
на пищеблоке Муниципального общеобразовательного учреждения Торбеевской ООШ  
Первомайского района для летнего отдыха детей с дневным пребыванием (дети от 6,6 до 14 лет)

№	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша кукурузная	200/5	7,6	11,5	64,2	391
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101,11
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,68
	<b>Итого</b>		<b>13,23</b>	<b>14,54</b>	<b>92,75</b>	<b>555,79</b>
<b>Обед</b>						
88	Щи со сметаной	250	8,32	19,83	71,01	496
265	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
389	Сок абрикосовый	200	1,00	-	30,2	124,8
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
338	Яблоко	100	0,4	-	11,3	46
	<b>Итого</b>		<b>38,97</b>	<b>41,24</b>	<b>146,22</b>	<b>1212,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>52,2</b>	<b>55,78</b>	<b>238,97</b>	<b>1767,92</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет	53	14,27	22,16	2,65	267,93
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,68
421	Сдоба Обыкновенная	50	4,0	2,6	27,1	148
376	Чай	200	0,1	-	15,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>20,83</b>	<b>25,12</b>	<b>57,35</b>	<b>539,61</b>
<b>Обед</b>						
102	Суп гороховый	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
203	Макароны	200	4,66	4,27	0,93	170,67
260	Гуляш из говядины	60/40	13,75	10,86	3,49	166,66
	Кисель витаминный	200	0,36	-	29,78	120,6
	Апельсин	200	3,4	1	29,6	175,6
	<b>Итого</b>		<b>29,27</b>	<b>19,69</b>	<b>103,29</b>	<b>851,99</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,1</b>	<b>44,81</b>	<b>160,64</b>	<b>1391,6</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша вязкая молочная из рисовой	150/10	6	11,2	45	305

	крупы с маслом					
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,48
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101,11
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,64	5,08	13,00	126,08
	<b>Итого</b>		<b>18,27</b>	<b>19,32</b>	<b>86,55</b>	<b>595,67</b>
<b>Обед</b>						
1159	Суп с овсяной крупой	250	2,8	6,3	18,75	143,5
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
302	Перловка отварная	200	4,6	8,8	36,7	244
266	Курица запечённая	100	13,2	14,9	4	203
389	Сок персиковый	200	1,00	-	30	124,8
	Мандарин	100	1,95	-	11,1	30,00
	<b>Итого</b>		<b>28,47</b>	<b>30,72</b>	<b>125,75</b>	<b>872,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,74</b>	<b>50,04</b>	<b>212,3</b>	<b>1467,93</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
182	Каша геркулесовая	200/5	8,3	5,6	55,3	305
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,48
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,6	4,6	27,4	161
	<b>Итого</b>		<b>17,44</b>	<b>14,1</b>	<b>112,88</b>	<b>648,37</b>
<b>Обед</b>						
96	Рассольник	250	6,48	20,25	52,25	417
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
312	Картофельное пюре	200	4,53	71,13	27,36	203,33
278	Тефтель из говядины	75	11,78	12,91	14,9	223
389	Сок яблочный	200	1,00	-	30,2	134,8
338	Банан	200	3	1	42	192
	<b>Итого</b>		<b>31,71</b>	<b>106,01</b>	<b>191,91</b>	<b>1297,09</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,15</b>	<b>120,11</b>	<b>304,79</b>	<b>1945,46</b>
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша ячневая	150\10	6,8	11,5	50	331
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,68
	<b>Итого</b>		<b>13,34</b>	<b>15,4</b>	<b>80,18</b>	<b>513,57</b>
<b>Обед</b>						
106	Суп с рыбными консервами	250	9,7	3,4	24,1	166
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
302	Рис отварной	200	4,32	5,7	47,16	257,22

268	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
389	Сок яблочный	200	1,00	-	24,4	111,6
338	Мандарин	100	1,95	-	11,1	30,00
	<b>Итого</b>		<b>37,44</b>	<b>21,37</b>	<b>147,66</b>	<b>920,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,78</b>	<b>36,77</b>	<b>227,84</b>	<b>1434,1</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
177	Каша манная	220/10	6,1	11,3	43,4	300
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,48
415	Крендель сахарный	50	3,5	5,3	29,4	182
376	Час	200	0,1	-	15,00	60
	<b>Итого</b>		<b>12,16</b>	<b>16,96</b>	<b>100,4</b>	<b>605,48</b>
	<b>Обед</b>					
94	Борщ со сметаной	250	1,7	4,82	10,35	93,75
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
203	Спагетти	200	4,66	4,27	0,93	170,67
266	Курица запечённая	100	13,2	14,9	4	203
389	Сок	200	1,00	-	30,2	124,8
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	<b>Итого</b>		<b>26,98</b>	<b>25,21</b>	<b>91,68</b>	<b>815,18</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,14</b>	<b>42,17</b>	<b>192,08</b>	<b>1420,66</b>
	<b>7 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша пшённая	200/10	8,6	12,4	56,00	370,00
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,48
424	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	392,00
349	Компот из с/ф	200/20	0,08	-	21,82	87,6
	<b>Итого</b>		<b>18,64</b>	<b>25,96</b>	<b>151,32</b>	<b>825,48</b>
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
291	Плов из курицы	100/50	14,9	19,00	24,1	327,00
389	Сок	200	0,6	-	38,00	154,4
338	Яблоко	200	0,4	-	20,2	84,00
	<b>Итого</b>		<b>23</b>	<b>22,56</b>	<b>121,79</b>	<b>783,86</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,64</b>	<b>48,52</b>	<b>273,11</b>	<b>1609,34</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша ячневая	200/10	6,8	11,5	50,00	331,00
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,48
2	Бутерброд с джемом	30/20	2,6	4,6	29,3	169,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15,00	60,00
	<b>Итого</b>		<b>11,96</b>	<b>16,46</b>	<b>106,9</b>	<b>623,48</b>
	<b>Обед</b>					
87	Щи со сметаной	250	8,32	19,83	71,01	496
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
302	Гречка	200	5,23	7,34	26,27	192,26
260	Гуляш из говядины	60/40	13,75	10,86	3,49	166,66

389	Сок	200	1,00	-	30,2	124,8
338	Яблоко	200	0,4	-	20,2	84,00
	<b>Итого</b>		<b>33,62</b>	<b>38,75</b>	<b>176,37</b>	<b>1190,68</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,58</b>	<b>55,21</b>	<b>283,27</b>	<b>1814,16</b>
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
120	Суп молочный	200	3,4	3,82	16,56	124,2
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,48
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	147
448	Кекс детский	75	4,3	15,1	39,9	313
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-	16,00	65,00
	<b>Итого</b>		<b>12,96</b>	<b>28,08</b>	<b>99,36</b>	<b>712,68</b>
<b>Обед</b>						
101	Суп перловый	250	5,03	11,3	32,38	159,6
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
128	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	116,97
227	Минтай припущенный с маслом	100/10	16,4	9,00	-	148,00
389	Сок	200	1,00	-	24,4	101,6
338	Груша	200	0,4	-	20,2	82,00
	<b>Итого</b>		<b>29,88</b>	<b>25,06</b>	<b>117,71</b>	<b>735,13</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42,84</b>	<b>53,14</b>	<b>217,07</b>	<b>1447,81</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
209	Яйцо варёное	1 шт.	4,5	4,85	0,15	63,5
	Хлеб	30	2,46	0,36	12,6	63,48
349	Компот из сухофруктов	200/20	0,08	-	21,82	87,6
424	Булочка	100	7,5	13,2	60,9	392,00
	<b>Итого</b>		<b>14,54</b>	<b>18,41</b>	<b>95,47</b>	<b>606,58</b>
<b>Обед</b>						
81	Суп с вермишелью	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	Хлеб	60	4,92	0,72	25,2	126,96
259	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08
259	Сок	200	1,00	-	24,4	101,6
338	Груша	200	0,4	-	20,2	82,00
	<b>Итого</b>		<b>30,79</b>	<b>24,39</b>	<b>101,98</b>	<b>748,8</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,27</b>	<b>46,02</b>	<b>232,58</b>	<b>1535,8</b>

Меню составлено в соответствии с СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"