

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 2

С. С. Сидорова

(город, село)

Сидорова

Подпись, Ф.И.О.)



2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе



В.В. Пронькин

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

2 смена

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
		4	5											

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Омлет натуральный с маслом	160/5	15,77	20,81	16,71	317,20	210	0,14	-	76	39,85	170,8	341,3	5,2
Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	50	0,05	5	-	10	10	31	0,35
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70	-	0,045	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41
Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
Итого за завтрак:	720	25,96	33,38	94,01	780,29		0,33	37,05	76	87,55	228,3	439	7,96

Обед

Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	57	0,05	35,30	30	53,37	45,50	53,4	
Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268	0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3
Гарнир макаронные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
Помидоры свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,16	72,3	0,82
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	-	0,04	-	-	8,7	6,5	20,7	0,4
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
Итого за обед:	955	31,08	22,35	136,21	870,31		0,64	55,33	122	130,1	131,2	286	7,09
Итого за день:	1675	57,04	55,73	230,22	1650,6		0,97	92,38	198	217,6	359,4	727	15,05

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ВТОРНИК														
Завтрак														
	Запеканка из творога со сметаной	150/50	23,41	18,70	35,56	408,18	223	0,12	1,23	90	57,9	234	432	1,56
	Чай с молоком	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,2	2,48	4,13	0,41
	Итого за завтрак:	400	23,51	18,7	50,56	468,58		0,12	1,28	90,0	60,1	237	436	1,97
Обед														
	Суп - лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0
	Птица отварная с маслом	100/5	15,7	21,57	0,41	258,57	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85
	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,41	196,6	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
	Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	910	29,63	33,52	103,64	834,79		0,43	20,9	83,0	109	122,5	498,5	8,32
	Итого за день:	1310	53,14	52,22	154,2	1303,37		0,55	22,18	173,0	169	359	934	10,3

3 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
		Жиры, г		Углеводы, г			В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	5											6
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
СРЕДА														
Завтрак														
Каша вязкая молоч. пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,40	174	0,02	1,00	20	40,7	15,50	115,9	1,34	
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,06	0,11	60	15,9	141,0	83,4	0,64	
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	379	0,034	1,02	-	13,17	130,9	45,58	0,22	
Итого за завтрак:	445	11,61	15,48	75,87	489,24		0,114	2,13	80,0	69,8	287	245	2,2	
ОБЕД														
Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25	
Зразы рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,4	158	1,62	
Гарнир капуста тушеная	180	3,73	4,81	24,12	154,69	321	0,036	30,78	-	36	104,4	97,7	1,44	
Огурцы свежие натуральные	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4	
Кисель из концентрата	200	0,3	--	24,25	98,2	948	0,06	0,11	-	15,9	141	83,4	0,64	
Шоколад «Аленка»	1/20	1,64	6,66	10,7	109,3		-	-	-	-	-	-	-	
Итого за обед:	975	27,99	32,95	139,62	966,99		0,436	54,14	55,0	159	352	529	6,75	
Итого за день:	1420	39,6	48,43	215,49	1456,23		0,55	56,27	135,0	229	639	773	8,95	

5 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки, г		Жиры, г				Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		4	5	5	6			9	10								11	12
2	3					7	8											

ПЯТНИЦА

Завтрак																		
Оладьи со сметаной	200/50	17,22	24,36	68,60	562,52	401	0,38	1,96	52	85,1	327	365,7	2,9					
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	382	0,034	1,0	20	17,6	122,1	85,0	0,63					
Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2					
Итого за завтрак:	650	21,78	27,56	114,94	794,92		0,474	34,96	72,0	120,7	481,5	472,7	4,73					

Обед

Суп картофельный с пшеном	250	2,2	2,83	20,58	116,6	101	0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2	1,25
Тефтели из говядины с соусом сметанным с томат.	100/50	13,06	20,75	17,78	310,11	278/331	0,08	4,2	5	29,86	29,35	150,2	1,35
Гарнир каша вязкая перловая	180	5,76	5,8	45,9	258,84	303	0,12	-	20	36,31	20,63	101,5	0,76
Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4
Кисель из концентрата	200	0,3	--	24,25	98,2	948	0,06	0,11	-	15,9	141	83,4	0,64
Итого за обед:	955	27,57	30,13	145,11	961,9		0,48	22,06	50,0	157	266	524,6	5,8
Всего за день:	1605	49,35	57,69	260,05	1756,82		0,95	57,02	122,0	277,3	747,5	997,3	10,53

Итого по меню за 1 неделю

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					В1, мг	С, мг	А мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
												3,90
Итого за весь период	257,78	270,29	1051,82	7675,16	0,78	0,03	155,6	46,58	110	224,6	464,2	
Среднее значение	51,556	54,058	210,364	1535,032								

8 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества								
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г			B ₁ , мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг						
		4	5												6	9	10	11	12	13
2	3					7	8													
СРЕДА																				
Завтрак																				
Биточек из минтая с маслом	100/5	14,74	15,18	11,64		242,14	234				0,12	5,83	40	119,2	59,5	128,3				2,19
Гарнир каша вязкая	180	5,76	5,8	45,9		258,84	303				0,12	-	20	36,3	20,6	101,5				0,76
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91		71,19					0,08	-	-	17,5	13	41,5				0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35		42,7					0,04	-	-	8,7	6,5	20,7				0,4
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0		60,40	376				-	0,05	-	2,20	2,48	4,13				0,41
Итого за завтрак:	540	24,53	21,55	95,8		675,27					0,36	5,88	60	184	102	296				4,56
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5		96,77	88				0,03	17,6	-	17,4	10	38,1				
Зразы рубленые из говядины с соусом красным основным	100/50	13,52	17,95	19,47		293,51	274/824				0,12	5,5	30	33	31,4	158				1,62
Икра свекольная	180	4,14	12,24	27,72		237,6	75				0,036	12,1	-	86	65,2	83,5				2,66
Огурцы свежие	100	0,8	-	3,4		16,8	71				0,04	10	-	14	23	42				0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85		118,65					0,08	-	-	17,5	13	41,5				0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35		42,7					0,04	-	-	8,7	6,5	20,8				0,4
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82		87,6	349				0,09	2,25	-	9	17	12				2,2
Итого за обед:	955	25,59	35,87	117,11		893,63					0,436	47,45	30	186	166	396				8,88
Итого за день:	1495	50,12	57,42	212,91		1568,9					0,796	53,33	90,0	369	268	692				13,4

10 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
		Жиры, г		Углеводы, г				В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	6										5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ПЯТНИЦА

Завтрак

Каша вязкая молочная манная с маслом	200/5	7,83	6,98	42,23	263,06	174	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,0	0,58
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	1	0,06	0,11	60	15,9	141,0	83,4	0,64
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
Банан свежий	1/200	3,0	-	38,4	165,60	338	0,1	20,0	-	80,0	24,0	56,0	1,2
Итого:	645	13,29	14,5	110,61	626,1		0,225	21,16	120	124	302	278	2,83

Обед

Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,73	2,8	24,43	133,84	101	0,06	7,75	25	34,3	32,5	85,2	1,25
Котлета из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,1	26,9	278,1	268/824	0,12	35,3	30	53,3 7	45,5	53,4	1,3
Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	303	0,19	-	20	38,3	29,8	131	2,93
Огурцы свежие	100	0,8	-	3,4	16,8	71	0,04	10	-	14	23	42	0,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
Кисель из концентрата	200	0,3	--	24,25	98,2	948	0,06	0,11	-	15,9	141	83,4	0,64
Итого за обед:	955	30,17	22,2	141,88	888		0,59	53,16	75	182	291	457	7,92
Итого за день:	1600	43,46	36,7	252,49	1514,1		0,815	74,32	195	306	593	734	10,8

Итого по меню за 2 недели

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	266,43	269,59	1106,71	7922,90	4,019	250,92	810	1472	4070	60,23		
Среднее значение	53,29	53,92	221,34	1584,58	0,80	50,18	162	294,4	491,8	12,05		

11 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества								
		Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г	B ₁ , мг	C, мг	A, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг					
		4	5												6	7	8	9	10
2	3																		

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак																			
Омлет натуральный с маслом	160/5	15,9	24,84	16,8	354,36	210	0,14	-	76	39,9	171	341	5,2						
Нюра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8		0,05	5	-	10	10	31	0,35						
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,23	12,43	59,39		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8						
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,70		0,045	-	-	3,8	5,8	17,4	0,80						
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41						
Итого за завтрак:	520	21,25	34,17	60,28	633,65		0,27	5,05	76,0	69,6	196	417	6,76						

Обед

Суп - лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,87	113/114	0,1	8,25	30	30	32,5	35,5	1,0
Птица отварная с маслом	100/5	20,58	21,57	0,41	278,09	288	0,06	0,4	50	21,6	20,0	280	2,85
Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,01	6,55	30,42	200,7	303	0,02	-	3	7,72	10,4	66,7	0,47
Номидоры натуральные свежие	100	1,2	-	4,6	23,2	71	0,12	17,78	30	23,5	37,2	72,3	0,82
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7		0,04	-	-	8,7	6,5	20,8	0,4
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
Яблоко свежее	200	0,8	-	19,6	81,6	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
Итого за обед:	1110	35,7	34,42	123,45	946,41		0,57	60,68	113,0	136	169	551	9,74
Итого за день:	1430	56,15	68,59	164,13	1498,46		0,84	65,73	189,0	206	364	969	16,5

14 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки, г		Жиры, г				Углеводы, г		В ₁ , мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		4	5	5	6			9	10								11	12
2	3					7	8											
ЧЕТВЕРГ																		
Завтрак																		
Пудинг из творога со сметаной	150/50	23,61	15,80	37,24		385,60	222		0,12	1,06	110	56,36	361	416,5	1,52			
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74		150,80	382		0,034	1,0	20	17,6	122	114	0,63			
Итого за завтрак:	400	27,37	19	63,98		536,4			0,154	2,06	130	74,0	483	531	2,15			
Обед																		
Суп картофельный с рисом	250	2	2,73	20,93		116,3	101		0,06	7,75	25	34,28	32,5	85,2				
Котлета рыбная с соусом красным основным	100/50	15,25	12,3	15,6		234,22	234/824		0,12	35,3	30	53,37	45,5	53,4	1,3			
Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28		159,16	312		0,14	2,5	7	23	15,3	173,7	3			
Огурцы натуральные свежие	100	0,8	-	3,4		16,8	71		0,04	10	-	14	23	42	0,6			
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85		118,65			0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8			
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35		42,7			0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4			
Кисель из концентрата	200	0,3	--	24,25		98,2	948		0,09	2,25	-	9	17	12	2,2			
Итого за обед:	955	27,54	21,9	119,66		786,03			0,57	57,8	62	160	152,8	428,6	9,55			
Итого за день:	1355	54,91	40,9	183,64		1322,43			0,724	59,86	192,0	234,0	635,8	959,6	11,7			

15 день

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ Рецептуры	Витамины			Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг							
														4	5	6	9	10	11	12
2	3				7	8														

ПЯТНИЦА

Завтрак

1	Каша молочная вязкая рисовая с маслом	200/5	5,94	6,90	43,51	260,00	174	0,065	1,00	60	25,70	134,5	134,08	0,58
2	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	3	0,059	0,11	60	15,9	141	83,4	0,64
3	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,40	376	-	0,05	-	2,20	2,48	4,13	0,41
4	Яблоко свежее	150	0,6	-	14,7	61,20	338	0,06	32,0	-	18,0	32,0	22,0	1,2
	Итого за завтрак:	655	12,41	15,23	88,16	539,35		0,184	33,16	120	61,8	310	243,6	2,83

Обед

1	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	102	0,31	6,25	-	37,5	47,5	48	2,25
2	Брызги рубленые из говядины с соусом	100/50	13,52	17,95	19,47	293,51	274/824	0,12	5,5	30	33	31,3	158	1,62
3	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	309	0,19	-	32	18	12	87	1,57
4	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	50	0,05	5	-	10	10	31	0,35
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	-	-	17,5	13	41,5	0,8
6	Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	47,86		0,04	-	-	8,7	6,5	20,75	0,4
7	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	349	0,09	2,25	-	9	17	12	2,2
	Итого за обед:	955	32,46	38,7	141,34	1043,5	810	0,88	19	62	133,7	137,4	398,25	9,19
	Итого за день:	1410	44,87	53,93	229,5	1582,85	810	1,064	52,16	182	196	447	641,9	12,02

Итого по меню за 3 недели

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	255,53	273,32	987,12	7430,77	4,24	277,66	823	1048,3	2703	4157	59,72
Среднее значение	51,11	54,66	197,42	1486,15	0,85	55,5	164,6	209,7	540,7	831,4	11,94