

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ № 38 г.Шахты

Куракова И.А.



2023г.



Утверждаю:

ИП Проскурина С.В.

Проскурина С.В.

" 01 " июля 2023

Примерное 18-ти дневное меню

для питания детей в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием на базе общеобразовательных организаций г.Шахты в период летней оздоровительной кампании в июне 2023 года в возрасте 12 лет и старше

в МБОУ СОШ № 38

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры по сборнику
		б	ж	у		

1 день

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром 165/20/15	200	2,72	12,63	36,99	262,29	302
Булочка Домашняя	100	7,50	13,20	48,50	344,40	769
Масло порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,20	96
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
Фрукты (апельсин)	200	1,88	0,23	23,50	94,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	720	17,16	45,56	141,75	1022,89	

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,11	8,90	88,00	43
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,95	3,15	9,90	78,20	140
Птица отварная	100	19,20	7,60	0,80	152,00	487
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	518
Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Шоколад "Аленка"	15	1,04	5,35	7,86	82,05	Кулинарный совет
Итого:	1085	32,00	28,92	132,64	917,4	
Итого завтрак и обед:	1805	49,16	74,48	274,39	1940,29	

2 день

ЗАВТРАК

Макаронны с сыром	200	10,80	12,33	42,60	334,00	333
Булочка творожная	100	13,30	3,60	55,60	295,00	786
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692

Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Конфеты Мармелад	45	0,00	0,18	35,10	90,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	835	32,97	40,08	145,73	1022,08	
Итого завтрак и обед:	1517	68,22	67,54	280,14	1962,25	

4 день

ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160
Булочка Домашняя	100	7,50	13,20	48,50	344,40	769
Масло порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,20	96
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
Фрукты (апельсин)	200	1,88	0,24	23,50	94,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	770	21,44	40,84	129,46	901,60	

Обед

Помидоры свежие	100	1,20	0,20	3,80	24,00	572
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110
Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5	105	17,40	11,60	10,00	214,00	391
Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,90	5,00	32,50	190,00	508
Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Итого за прием пищи	1075	32,24	24,42	134,65	878,3	
Итого завтрак и обед:	1845	53,68	65,26	264,11	1779,90	

5 день

ЗАВТРАК

Омлет натуральный (с маслом) 200/10	210	20,04	37,38	3,86	461,05	340
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	1,90	12,00	572

Зелёный горошек	50	1,50	1,95	3,15	36,00	515
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Кулинарный совет
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	705	27,64	44,02	69,11	808,35	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00	74
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138
Гуляш (говядина)50/50	100	13,90	6,50	4,00	132,00	436
Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	516
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,20	0,00	37,40	146,00	359 М
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Конфеты газированные шоколадные	30	0,87	3,21	22,97	118,81	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	900	29,84	28,82	150,44	979,19	
Итого завтрак и обед:	1605	57,48	72,84	219,55	1787,54	
6 день						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сметаной, сахаром 150/30/20	200	25,50	22,61	33,24	438,45	366
Сыр (порциями)	15	2,19	3,50	0,64	55,58	97
Булочка Российская	85	6,09	7,22	51,56	296,08	775
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
Фрукты (банан)	200	3,00	0,66	42,00	178,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	702	36,83	34,00	142,62	1031,43	
Обед						
Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132,00	78
Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	2,00	2,40	14,80	90,00	137, 112

Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным 100/5	105	18,60	13,50	18,20	271,00	498
Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20	520
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Конфеты Зефир	42	0,34	0,04	31,86	136,92	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	917	30,32	31,97	154,56	1037,47	
Итого завтрак и обед:	1619	67,16	65,97	297,18	2068,90	

7 день

ЗАВТРАК

Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным,сахаром) 170/15/15	200	4,66	11,19	41,50	285,35	302
Булочка Домашняя	100	7,50	13,20	48,50	344,40	769
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
Фрукты (апельсин)	200	1,88	0,24	23,50	94,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	700	18,94	29,63	146,00	913,75	

Обед

Помидоры свежие	100	1,20	0,20	3,80	24,00	572
Рассольник Ленинградский на курином бульоне 235/15	250	5,69	5,34	19,13	148,65	132
Жаркое по - домашнему	200	18,66	25,60	26,01	410,00	259М
Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Сок фруктовый,т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Итого за прием пищи	990	29,36	31,47	124,96	900	
Итого завтрак и обед:	1690	48,30	61,10	270,96	1813,75	

8 день

ЗАВТРАК

Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром 170/15/15	200	4,57	8,49	37,68	176,70	302
Булочка "Веснушка"	100	7,60	6,20	56,40	314,00	773
Масло порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,20	96
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	685	15,55	33,51	140,68	855,90	
Обед						
Огурцы свежие	50	0,40	0,10	1,30	7,00	572
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	1,90	12,00	572
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139
Шницель (с маслом сливочным) 100/5	105	17,90	11,50	16,03	248,50	268 М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	508
Кисель из яблок с витамином С	200	0,00	0,00	29,40	112,00	642
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Йогурт	110	5,54	6,34	7,52	113,85	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	985	46,19	34,1	147,49	1094,23	
Итого завтрак и обед:	1670	61,74	67,61	288,17	1950,13	
9 день						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с соусом яблочным (№ 622) 170/30	200	20,52	14,63	20,06	293,99	366, 622
Бутерброд с сыром 30/15/5	50	4,51	7,40	14,57	154,95	3 М
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
Фрукты (банан)	200	3,00	0,66	42,00	178,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	652	28,08	22,70	91,81	690,26	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,11	8,90	88,00	43

Суп из овощей на курином бульоне 235/15	250	4,95	5,28	11,78	115,86	135
Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50	100	11,60	6,40	5,60	128,00	374
Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20	520
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Конфеты Зефир	42	0,34	0,04	31,86	136,92	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	912	25,27	25,26	134,84	876,33	
Итого завтрак и обед:	1564	53,36	47,96	226,65	1566,59	

10 день

ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160
Булочка творожная	100	13,30	3,60	55,60	295,00	786
Сыр (порциями)	20	2,92	4,67	0,85	74,10	97
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
Фрукты (апельсин)	200	1,88	0,24	23,50	94,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	770	30,00	21,41	137,15	794,10	
Обед						
Икра свекольная	100	2,40	7,60	13,00	132,00	78
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110
Тефтели (1 вариант) с томатным соусом (№ 587) 80/40	120	13,13	15,40	18,20	263,90	461, 587
Картофель отварной	180	3,60	7,38	29,16	199,80	518
Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Шоколад "Аленка"	15	1,04	5,35	7,86	82,05	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	905	27,91	43,35	135,37	1040,05	
Итого завтрак и обед:	1675	57,91	64,76	272,52	1834,15	

11 день

ЗАВТРАК						
Омлет натуральный (с маслом) 200/10	210	20,04	37,38	3,86	461,05	340
Огурцы свежие	50	0,40	0,10	1,30	7,00	572
Зелёный горошек	50	1,50	1,95	3,15	36,00	515
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Кулинарный совет
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	705	27,44	44,02	68,51	803,35	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00	74
Суп лапша домашняя на курином бульоне 235/15	250	5,51	6,59	13,18	135,60	113M/114M
Бефстроганов 50/50	100	17,40	12,30	5,20	203,00	423
Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,90	5,00	32,50	190,00	508
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,20	0,00	37,40	146,00	359 M
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Итого за прием пищи	1070	33,02	29,62	137,50	943,95	
Итого завтрак и обед:	1775	60,46	73,64	206,01	1747,30	

12 день

ЗАВТРАК						
Сырники из творога со сметаной, сахаром 150/20/30	200	25,50	22,61	33,24	438,45	358
Булочка Домашняя	100	7,50	13,20	48,50	344,40	769
Масло порциями	15	0,12	10,88	0,20	99,15	96
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
Фрукты (банан)	200	3,00	0,66	42,00	178,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	717	36,17	47,36	139,12	1123,3	

Обед						
Помидоры свежие	100	1,20	0,20	3,80	24,00	572
Суп картофельный с мясными фрикадельками 225/25	250	2,00	2,40	14,80	90,00	137, 112
Плов из птицы 75/125	200	15,20	13,00	36,20	330,00	492
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Конфеты газированные шоколадные	30	0,87	3,21	22,97	118,81	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	820	22,48	19,14	128,19	774,16	
Итого завтрак и обед:	1537	58,65	66,50	267,31	1897,48	

13 день

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром 165/20/15	200	2,72	12,63	36,99	262,29	302
Кондитерские изделия (печенье)	45	1,97	0,50	18,55	94,05	Кулинарный совет
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
Фрукты (апельсин)	200	1,88	0,24	23,50	94,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	645	11,47	18,37	111,54	640,34	

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,11	8,90	88,00	43
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139
Биточки (с маслом сливочным) 100/5	105	17,90	11,50	16,03	248,50	268M
Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	516
Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет

Йогурт	110	5,54	6,34	7,52	113,85	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	985	42,65	37,03	150,77	1123,03	
Итого завтрак и обед:	1630	54,12	55,4	262,31	1763,37	

14 день

ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК ЗАВТРАК

Омлет натуральный (с маслом) 200/10	210	20,04	37,38	3,86	461,05	340
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,60	14,00	572
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	Кулинарный совет
Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	705	26,34	42,07	66,66	774,35	

Обед

Капуста тушеная	100	2,50	4,60	10,70	94,00	534
Суп картофельный с крупой (рисовой) на курином бульоне 235/15	250	4,56	6,00	15,75	136,43	138
Гуляш (говядина)50/50	100	13,90	6,50	4,00	132,00	436
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	508
Кисель из яблок с витамином С	200	0,00	0,00	29,40	112,00	642
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Итого за прием пищи	1070	35,01	26,79	151,19	984,58	
Итого завтрак и обед:	1775	61,35	68,86	217,85	1758,93	

15 день

ЗАВТРАК

Сырники с морковью, со сметаной, с сахаром 170/15/15	200	25,50	18,60	27,50	379,40	359
Булочка "Веснушка"	100	7,60	6,20	56,40	314,00	773
Масло порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,20	96

Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
Фрукты (банан)	200	3,00	0,66	42,00	178,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	722	36,31	39,97	141,34	1066,9	
Обед						
Икра кабачковая	100	1,40	5,40	9,00	94,00	74
Суп с клецками на курином бульоне	250	3,80	6,05	13,90	127,50	155, 548
Птица отварная	100	19,20	7,60	0,80	152,00	487
Картофель отварной	180	3,78	8,10	26,28	196,20	518
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Конфеты газированные шоколадные	30	0,87	3,21	22,97	118,81	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	900	32,26	30,69	123,37	899,86	
Итого завтрак и обед:	1622	68,57	70,66	264,71	1966,78	

16 день

ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	141,00	160
Булочка творожная	100	13,30	3,60	55,60	295,00	786
Сыр (порциями)	20	2,92	4,67	0,85	74,10	97
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
Фрукты (апельсин)	200	1,88	0,24	23,50	94,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	770	30,00	21,41	137,15	794,10	
Обед						
Огурцы свежие	50	0,40	0,10	1,30	7,00	572
Помидоры свежие	50	0,60	0,10	1,90	12,00	572
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной 225/15/10	250	4,93	7,29	12,33	132,95	110
Шницель рыбный натуральный (с маслом сливочным) 100/5	105	17,40	11,60	10,00	214,00	391
Пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20	520

Компот из свежих плодов (яблок) с витамином С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	631
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Йогурт	110	5,54	6,34	7,52	113,85	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	985	35,46	33,86	114,15	905,35	
Итого завтрак и обед:	1755	65,46	55,27	251,30	1699,45	

17 день

ЗАВТРАК

Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром 170/15/15	200	4,57	8,49	37,68	176,70	302
Бутерброд с сыром 30/15/5	50	4,51	7,40	14,57	154,95	3 М
Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
Фрукты (яблоко)	165	0,72	0,72	17,64	81,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	615	12,30	20,21	98,59	564,65	

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,11	8,90	88,00	43
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 235/15	250	5,41	5,60	9,55	94,13	140
Плов из свинины 70/130	200	13,00	19,80	45,80	407,00	443
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,20	0,00	37,40	146,00	359 М
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Мороженое	65	2,59	10,50	14,28	162,40	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	855	25,21	41,34	134,95	984,88	
Итого завтрак и обед:	1470	37,51	61,55	233,54	1549,53	

18 день

ЗАВТРАК

Вареники ленивые отварные со сметаной, сахаром 170/15/15	200	24,98	17,02	39,98	415,75	355, 354
--	-----	-------	-------	-------	--------	----------

Кондитерские изделия (печенье)	45	1,97	0,50	18,55	94,05	Кулинарный совет
Чай с лимоном 180/15/7	202	0,05	0,01	15,18	63,32	686
Фрукты (банан)	200	3,00	0,66	42,00	178,00	Кулинарный совет
Итого за прием пищи	647	30,00	18,19	115,71	751,12	
Обед						
Помидоры свежие	100	1,20	0,20	3,80	24,00	572
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне 235/15	250	8,70	6,37	21,20	178,73	139
Рагу из птицы (60/140)	200	12,60	9,80	19,40	222,00 *	489
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	11,55	55,25	Кулинарный совет
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,71	0,11	7,47	32,10	Кулинарный совет
Сок фруктовый, т/п	200	1,00	0,00	21,20	88,00	707
Шоколад Аленка	15	1,04	5,35	7,86	82,05	
Итого за прием пищи	1005	27,75	22,05	123,88	806,13	
Итого завтрак и обед:	1652	57,75	40,24	239,59	1557,25	

Итого по меню:	29771	1034,83	1131,61	4594,81	32344,26	
среднее значение	1653,94	57,49	62,87	255,27	1796,90	
в т. итоге за завтрак	12577	468,26	570,97	2156,15	15338,60	
среднее значение за завтрак	698,72	26,01	31,72	119,79	852,14	
итого за обед	17194	566,56	560,63	2438,66	17005,66	
среднее значение за обед	955,22	31,48	31,15	135,48	944,76	
Потребность (суточная) в пищевых веществах, энергии для обучающихся		90	92	383	2720	
Выполнение (от суточной потребности) % (при норме (завтрак 20-25% + обед 30-35% +10%) в среднем 65%		64	68	67	66	

Использованная литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.