

Согласовано

Утверждено

Директор МАОУ СОШ № 1 ПОЛЮС НГО

ИП Аракелян В.Е.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6,5-10 ЛЕТ В ПЕРИОД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КАМПАНИИ

на 2024 - 2025 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	220/20	6,89	8,96	32,21	238,11	189	2008
БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	157,20		2008
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,40	15	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	220	0,39	0,01	10,64	46,27	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,11	1,41	10,97	61,05		2008
Итого за прием пищи:	555	15,36	23,38	83,96	613,83		
Обед							
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	0,80	1,22	4,06	31,23	33	2012
СУП С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	5,18	10,46	8,18	191,30	102	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ*	100	8,10	6,12	14,40	183,00	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10	2,93	4,58	23,76	148,31	125	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,25	0,25	24,75	107,50	442	2008
Итого за прием пищи:	870	23,18	23,23	115,38	847,34		
Всего за день:		38,54	46,61	199,34	1 461,17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	230/10	8,00	5,20	26,00	250,04	223	2011
БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	157,20		2008
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,99	5,14	16,85	135,25	382	2011
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	0,60	0,15	19,05	78,00		
Итого за прием пищи:	680	18,26	20,54	92,04	695,29		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	4,00	7,00	11,00	129,00	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	12,23	13,45	14,34	232,51	246	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	8,17	6,14	36,93	140,10	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	220	1,66	0,10	27,94	120,71	440	2008
Итого за прием пищи:	765	30,98	27,29	130,44	808,32		
Полдник							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	250	7,00	6,25	25,00	185,00		
Итого за прием пищи:	250	7,00	6,25	25,00	185,00		
Всего за день:		56,24	54,08	247,48	1 688,61		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,33	6,23	5,39	83,30		2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220/10	7,01	6,75	34,23	226,40	210	2008
БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	157,20		2008
МАСЛО (ТОПЧИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	4,43	3,64	17,11	119,92	378	2011
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	0,39	3,75	7,96	67,37		
Итого за прием пищи:	605	17,83	30,42	94,83	728,99		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,56	0,07	1,19	9,10		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	5,67	13,23	12,76	193,51	88	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ*	100	11,50	13,90	2,00	146,00	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	4,54	6,36	26,36	155,65	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,25	0,25	24,75	107,50	442	2008
Итого за прием пищи:	865	28,44	34,41	107,29	797,76		
Всего за день:		46,27	64,83	202,12	1 526,75		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	220/20	6,80	3,29	11,00	169,00	190	2008
БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	157,20		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,04	0,00	36,40	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	220	4,66	4,66	18,81	136,93	379	2011
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	0,60	0,15	19,05	78,00		
Итого за прием пищи:	690	19,10	21,19	79,00	652,33		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	220	10,90	10,17	12,24	184,45	104	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	8,00	11,00	11,00	224,78	306	2012
ОВОЩНОЕ РАГУ	180	2,80	5,75	14,00	115,00	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	220	0,49	0,20	15,74	89,88	388	2011
Итого за прием пищи:	790	27,11	27,72	93,21	800,11		
Полдник							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	250	7,00	6,25	25,00	185,00		
Итого за прием пищи:	250	7,00	6,25	25,00	185,00		
Всего за День:		53,21	55,16	197,21	1 637,44		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	240/10	6,92	8,30	3,50	182,00	223	2012
БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	157,20		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,95	0,00	36,40	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	220	4,43	3,64	17,11	119,92	378	2011
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20		2008
Итого за прием пищи:	580	19,16	25,93	73,94	676,52		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,56	0,07	1,19	9,10		2008
СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	220	6,28	8,36	23,57	150,80	112	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	240	12,50	16,00	29,21	385,00	244	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,25	0,25	24,75	107,50	442	2008
Итого за прием пищи:	850	25,51	25,28	118,95	838,40		
Всего за день:		44,67	51,21	192,89	1 514,92		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
Икра из баклажанов консервированная	70	1,20	5,00	3,57	103,60		2008
Вареники с картофелем (т/ф) отварные с маслом	240/10	9,80	3,97	36,00	337,50		
Батон	60	4,62	1,80	30,06	157,20		2008
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
Какао с молоком	220	4,99	5,14	16,85	135,25	382	2011
Фрукты консервированные	150	0,60	0,15	19,05	78,00		
Итого за прием пищи:	760	21,26	24,31	105,61	886,35		
Обед							
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	220	6,13	6,13	17,50	185,09	96	2011
Котлеты рубленные из птицы	100	8,00	15,48	10,40	238,45	314	2008
Капуста тушеная*	150/5	2,93	3,88	11,66	94,99	131	2008
Хлеб пшеничный	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
Компот из сушеных яблок	200	0,00	0,00	8,71	34,83	348	2011
Итого за прием пищи:	745	21,98	26,09	88,50	739,36		
Всего за день:		43,24	50,40	194,11	1 625,71		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,80	0,12	3,78	23,28		
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	240/10	6,92	8,30	3,50	182,00	223	2012
БАТОН	60	4,62	1,80	30,06	157,20		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,42	1,82	0,00	22,50	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	220	4,66	4,66	17,84	133,06	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,11	1,41	10,97	61,05		2008
Итого за прием пищи:	621	20,58	26,36	66,23	653,89		
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	220	5,70	1,90	20,70	115,98	87	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,36	18,00	8,01	191,80	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,00	4,00	12,00	131,40	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,25	0,25	24,75	107,50	442	2008
Итого за прием пищи:	795	24,23	24,75	105,69	732,68		
Всего за день:		44,81	51,11	171,92	1 386,57		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	220/20	7,15	9,42	29,72	233,27	183	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,04	0,00	36,40	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,27	0,00	10,25	42,07	430	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	0,60	0,15	19,05	78,00		
Итого за прием пищи:	690	14,94	22,60	89,94	621,74		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	70	0,56	0,07	1,19	9,10		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	6,22	6,08	18,56	122,16	99	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	7,11	14,44	14,44	227,72	272	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	150/5	6,00	5,00	28,00	190,00	199	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	2,04	0,68	29,17	130,91	375	2011
Итого за прием пищи:	815	26,85	26,87	131,59	865,89		
Полдник							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	250	7,00	6,25	25,00	185,00		
Итого за прием пищи:	250	7,00	6,25	25,00	185,00		
Всего за День:		48,79	55,72	246,53	1 672,63		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (П/Ф) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230/10	9,65	8,07	19,00	225,82		
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,04	0,00	36,40	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	220	4,66	4,66	18,81	136,93	379	2011
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	0,39	3,75	7,96	67,37		
Итого за прием пищи:	555	21,62	29,51	76,69	698,52		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК	220	2,90	5,59	18,54	141,01	83	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	240	16,00	18,00	22,60	351,00	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,25	0,25	24,75	107,50	442	2008
Итого за прием пищи:	780	25,07	24,44	106,12	785,51		
Всего за день:		46,69	53,95	182,81	1 484,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	220/20	11,86	6,48	27,12	208,61	189	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,04	0,00	37,50	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	220	0,29	0,00	10,29	42,31	430	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	150	0,60	0,15	19,05	78,00		
Итого за прием пищи:	690	19,67	19,66	87,38	598,42		
Обед							
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	0,80	1,22	4,06	31,23	33	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	220	3,34	6,18	19,33	147,55	78	2008
БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	100	14,00	8,30	0,00	183,89		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	4,54	6,36	26,36	155,65	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД Б/З	200	2,04	0,68	23,56	108,46	375	2011
Итого за прием пищи:	815	29,64	23,34	113,54	812,78		
Полдник							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	250	7,00	6,25	25,00	185,00		
Итого за прием пищи:	250	7,00	6,25	25,00	185,00		
Всего за день:		56,31	49,25	225,92	1 596,20		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь период	478,77	532,32	2 060,33	15 594,03	160,85	3,09	3,09	5,22	1,90	2 933,79	3 564,53
Среднее значение за период	47,88	53,23	206,03	1 559,40	16,09	0,31	0,31	0,52	0,19	293,38	356,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,3	30,7	57,0								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Летняя площадка 2025 7-11 лет	643	809	100