

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Александровская СОШ

Г.В. Симон
« 20 » мая 2022 год



**Примерное 12-ти дневное меню
детского оздоровительного учреждения с дневным пребыванием
МКОУ Александровская средняя общеобразовательная школа
Боготольского района Красноярского края**

* «С» - витаминизация третьего блюда проводится ежедневно

** использование йодированной соли

При составлении меню использовался Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	День №1					
	Завтрак					
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200	30,93	22,98	36,00	310,66
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	ОБЕД					
	Огурец свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Суп крестьянский с крупой	200	1,82	4,10	4,87	89,00
	Рагу из овощей	200	3,87	9,87	20,53	186,53
	Птица отварная	100	21,10	13,60	-	206,66
	Кисель	200	1,36	-	29,02	121,52
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80
	ИТОГО:	-	72,57	62,86	296,24	1659,23
2	ДЕНЬ №2					
	Завтрак					
	Каша молочная манная с маслом	200	4,30	3,87	33,77	187,62
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Сыр	15	3,51	4,50	0	54,50
	Кондитерское изделие	20	0,55	2,30	6,70	49,00
	Обед					
	Помидор свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Борщ со сметаной	200	2,08	4,10	8,74	111,00
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Рожки отварные	200	7,36	6,02	35,27	224,60
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	ИТОГО:	-	43,73	42,16	239,08	1554,13

3	День №3					
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый	200	4,00	2,96	24,26	133,64
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,00	13,06	56,00
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Сыр	15	3,51	4,50	0	54,50
	Кондитерское изделие	20	0,55	2,30	6,70	49,00
	Обед					
	Огурец свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Суп гороховый	200	5,19	4,46	6,63	79,12
	Плов с мясом	200	25,87	12,67	46,27	401,33
	Компот из с\ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80
	ИТОГО:	-	50,3	36,61	255,94	1550,65
4	День №4					
	Завтрак					
	Каша гречневая молочная с маслом	200	5,91	5,02	31,22	193,33
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Яйцо отварное	40	4,80	4,10	0,3	56,60
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Сыр	15	3,51	4,50	0	54,50
	Обед					
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,40	3,91	6,79	67,80
	Перловый гарнир	200	5,87	7,87	44,80	273,73
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,20	13,10	2,50	188,40
	Икра кабачковая	50	1,0	2,0	4,5	48
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,00	13,06	56,00
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	ИТОГО:	-	50,29	44,57	243,66	1659,22
5	День №5					
	Завтрак					
	Каша молочная рисовая с маслом	200	2,94	3,88	35,22	187,62
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Сыр	15	3,51	4,50	0	54,50
	Кондитерское изделие	20	0,55	2,30	6,70	49,00
	Обед					
	Помидор свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Рассольник со сметаной	200	0,68	1,02	3,12	14,59
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80

	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	ИТОГО:	-	29,86	28,20	205,99	1198,67
6	День №6					
			Завтрак			
	Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,43	11,19	30,15	293,80
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Сыр	15	3,51	4,50	0	54,50
			Обед			
	Огурец свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Борщ со сметаной	200	2,08	4,10	8,74	111,00
	Тефтели	100	7,12	7,95	9,32	137,27
	Гречневый гарнир	200	10,93	8,67	57,07	349,87
	Компот из с\ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	ИТОГО:	-	44,13	49,67	311,35	1757,30
7	День №7					
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200	30,93	22,98	36,00	310,66
	Чай	200	0,97	8,65	37,62	231,35
	Джем	20	0,55	2,30	6,70	49,00
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Сыр	15	3,51	4,50	0	54,50
			Обед			
	Свекла отварная	100	1,43	3,09	9,30	75,35
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,40	3,91	6,79	67,80
	Мясо отварное куриное	100	21,10	13,60	0	206,66
	Макаронные отварные	200	7,36	9,04	35,27	224,60
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80
	ИТОГО:	-	76,83	68,70	283,01	1868,80
8	День №8					
			Завтрак			
	Завтрак					
	Каша молочная кукурузная с маслом	200	7,44	4,65	16,2	136,41
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Кондитерское изделие	20	0,55	2,30	6,70	49,00
			Обед			
	Помидор свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Суп фасолевый	200	5,19	4,46	6,63	79,12

	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,00	13,06	56,00
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	-ИТОГО:	-	43,23	42,47	220,24	1437,44
9	ДЕНЬ №9					
	Омлет	120	10,74	16,63	2,81	204,1
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Кондитерское изделие	20	0,55	2,30	6,70	49,00
	Обед					
	Огурец свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Суп вермишель с фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80
	Котлета куриная	100	19,33	4,80	12,53	171,07
	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,77	154,00
	Компот из с\ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80
	ИТОГО:	-	51,91	45,47	210,5	1480,43
10	День №10					
	Завтрак					
	Каша молочная манная с маслом	200	4,30	3,87	33,77	187,62
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,00	13,06	56,00
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Кондитерское изделие	20	0,55	2,30	6,70	49,00
	Сыр	15	3,51	4,50	0	54,50
	Обед					
	Помидор свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,90	21,02	111,22
	Котлета рыбная	100	14,20	2,80	7,40	110,60
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,60
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Кондитерское изделие	20	0,55	2,30	6,70	49,00
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	ИТОГО:	-	42,38	34,46	293,59	1663,32
11	День №11					
	Завтрак					
	Каша молочная дружба с маслом	200	2,94	3,88	35,22	187,62
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Сыр	15	3,51	4,50	0	54,50
	Обед					

	Помидор свежий (нарезка)	100	2,00	0,80	4,60	42,00
	Уха из рыбной консервы	200	6,88	6,73	11,46	137,80
	Жаркое по-домашнему	200	22,94	6,23	18,29	212,00
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	ИТОГО:	-	50,07	34,61	189,44	1276,38
12	День №12					
			Завтрак			
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	8,61	12,80	38,25	302,86
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40
	Хлеб в ассортименте	30	0,46	0,20	2,89	15,96
	Яйцо отварное	40	4,80	4,10	0,3	56,60
	Масло сливочное	10	0,1	8,30	0,10	74,90
	Кондитерское изделие	20	0,55	2,30	6,70	49,00
			Обед			
	Рассольник со сметаной	200	0,68	1,02	3,12	14,59
	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,77	154,00
	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	14,01	15,71	18,33	270,00
	Компот из с\ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб в ассортименте	50	0,76	0,33	4,82	26,60
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,80
	Фрукт	200	6,00	-	94,40	400,00
	Итого:	-	42,11	52,31	236,97	1588,51