

Утверждаю:

Директор МП «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

« 01 » _____ 2024г

Согласовано:

Директор МБОУ

Сиговская СОШ

А.А Федоров

« 01 » _____ 2024г

Примерное цикличное двухнедельное меню

Для организации питания обучающихся в образовательных

учреждениях в возрасте с 7 до 11 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Примерное двухнедельное меню для школьников в летнем лагере с 7- 11 лет 23г.

Завтраки

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход с7- 11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
	ДЕНЬ № 1					
	Завтрак					
№ 173	Каша молочная геркулес	180	6,1	4	36,96	208,24
№ 15	Сыр порционный	15	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с/с и лимоном	200/10/7	0,20	0,00	16,03	65,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
№ 338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30
	ИТОГО:		14,40	10,60	79,66	471,72
	Обед					
№ 71	Свежий огурец	40	0,69	4,18	1,94	53,88
№ 111	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	15,70	100,13
№ 288	Птица отварная	90	1,67	16,00	0,00	206,67
№ 304	Рис отварной	100	2,60	5,01	6,35	81,00
№ 389	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,00	20,20	92,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,60	28,98	140,28
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
			15,65	29,06	92,93	765,92
	ДЕНЬ № 2					
	Завтрак					
№ 224,334	Запеканка из творога с морковью ,с соусом	160	11,94	10,48	62,78	394,00
№ 376	Чай с сахаром	200/10	0,53	0,00	9,87	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14
№ 338	Фрукты свежие	75	0,30	0,30	7,35	35,25

	ИТОГО:			15,14	11,08	93,86	559,39
	Обед						
№71	Свежий огурец	40		1,56	4,43	1,94	53,88
№102	Суп картофельный с фасолью	200		4,39	4,22	13,23	118,60
№261	Печень по строгоновски	50/50		13,50	9,20	8,60	171,20
№309	Макароны отварные	150		6,62	5,42	5,14	202,14
№389	Компот из свежих яблок	200		2,00	0,20	5,80	33,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	50		2,80	0,55	24,70	114,95
	ИТОГО:			30,87	24,02	59,41	693,77
	ДЕНЬ № 3						
	Завтрак						
№1	Бутерброд с маслом сливочным	40		2,36	7,49	14,89	136,00
№210	Омлет натуральный	120		15,17	27,80	2,06	306,00
№376	Чай с сахаром	200/10		0,13	0,07	13,65	56
ПР	Хлеб пшеничный	20		2,24	0,44	19,76	91,96
	Свежие фрукты	75		0,3	0,3	7,35	35,25
	ИТОГО:			20,20	36,10	57,71	625,21
	Обед						
№71	Свежие помидоры	40		0,70	3,89	3,66	62,16
№84	Борщ с картофелем	200		2,85	4,09	11,36	102,20
№226	Рыба отварная с маслом	80/5		17,70	6,82	0,80	139,00
№312	Пюре картофельное	150		3,06	0,65	20,44	137,25
№349	Компот из смеси сухофруктов	200		0,66	0,09	32,00	132,80
ПР	Хлеб пшеничный	60		4,74	0,60	28,98	140,28
ПР	хлеб ржано-пшеничный	60		3,36	0,66	29,64	137,94
	ИТОГО:			33,07	16,80	126,88	851,63

	ДЕНЬ № 4								
	Завтрак								
№173	Каша молочная пшеничная с маслом	180	8,64	11,06	44,32	312,00			
№3	Бутерброд с сыром	20/20	6,24	5,041	15,45	132,14			
№377	Чай с лимоном	200/10,7	0,53	0	9,87	65			
№338	Фрукт свежий	75	0,4	0,4	9,8	47			
	ИТОГО:		15,81	16,50	79,44	556,14			
	Обед								
№67	Венегрет овощной	60	0,98	6,02	4,37	75,06			
№96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,58	85,80			
№268,331	Шницель рубленый	80	11,55	9,80	3,02	144,80			
№302	Каша гречневая рассычатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75			
№346	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0,00	22,80	92,27			
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	75	5,12	0,79	36,70	173,99			
	ИТОГО:		28,13	26,77	115,11	815,67			
	День №5								
	Завтрак								
№175	Каша вязкая молочная из риса	180	3,3	8,6	23,2	183,4			
№15	Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	71,66			
№382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96			
№338	Фрукт свежий	75	0,40	0,40	9,80	44,40			
	ИТОГО:		14,36	16,01	78,76	516,53			
	Обед								
№20	Салат из свежих огурцов	40	0,61	2,91	3,23	41,56			
№99	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,41	2,93	11,39	83,03			
№292	Птица тушеная в соусе с овощами	150	13,06	11,56	12,90	208,00			

№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	28,08	114,60
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	80	5,40	0,84	38,96	185,48
	ИТОГО:		21,64	18,36	94,56	632,67
	ДЕНЬ № 6					
	Завтрак					
№1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,40	7,50	14,90	136,00
№ 181	Каша манная с маслом сливочным	180	6,11	10,72	42,36	291
№376	Чай с сахаром	200/10	0,16	0,02	14,33	58
№338	Фрукт свежий	75	0,40	0,40	9,80	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07
	ИТОГО:		10,26	18,79	88,64	567,07
	Обед					
№71	Свежие помидоры	40	0,79	1,95	3,88	36,24
№87	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,76	2,22	12,31	84,80
№291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00
№348	Компот из сушеных фруктов	200	0,35	0,11	23,61	98,40
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	ИТОГО:		17,85	12,57	86,36	540,40
	ДЕНЬ № 7					
	Завтрак					
№210	Омлет натуральный с маслом сливочным	174	2,36	7,49	14,89	136,00
№2	Масло сливочное	20	6,62	5,42	34,73	202,14
№377	Чай с лимоном	200/10/7	0,53	0,00	9,87	65,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28
№338	Фрукт свежий	75	0,40	0,31	10,30	45,51
	ИТОГО:		14,65	13,82	98,77	588,93

	Обед							
№71	Свежий огурец	40	2,35	13,02	32,00	47,00		
№82	Борщ с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00		
№226	Рыба отварная с маслом	80/5	15,43	13,25	2,20	119,23		
№310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,32		
№342	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,60		
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	40	3,36	0,66	29,67	137,94		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52		
	Итого:		28,76	35,75	142,83	737,61		
	День № 8							
	Завтрак							
№182	Каша молочная гречневая	180	5,21	3,28	32,79	193,00		
№ 2	Бутерброд с сыром	40	6,00	7,70	0,00	75,30		
№377	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,1	0,08	6,4		
№338	Фрукт свежий	75	0,60	0,60	14,50	66,60		
	ИТОГО:		12,21	11,68	47,37	341,30		
	Обед							
№71	Свежий огурец	40	1,09	6,04	3,78	73,90		
№97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20		
№294	Котлеты рубленые из мяса птицы, с маслом	80	17,34	10,66	0,00	165,34		
№302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	34,67	183,60		
№389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,27	0,00	22,80	92,27		
ПР	Хлеб пжаной, пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	137,94		
	Итого:		28,39	23,96	104,39	744,25		
	День №9							
	Завтрак							

№1	Бутерброд с маслом,сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,00
№209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
№52	Свекла вареная	60	1,41	6,01	8,26	92,80
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
№338	Фрукт свежий	75	0,40	0,40	9,80	44,40
	ИТОГО:		16,49	22,44	70,13	548,32
	Обед					
№71	Свежий помидор	40	1,33	6,08	8,52	94,12
№98	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200/5	2,83	3,38	14,72	98,68
№234	Котлеты рыбные с маслом	80	18,86	8,16	0,90	152,00
№342	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,66	29,64	137,94
	ИТОГО:		32,96	23,90	131,74	872,53
	ДЕНЬ № 10					
	Завтрак					
№183175	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	180	6,00	6,80	29,20	202,00
№377	Чай с лимоном	200/10/7	0,53	0,00	9,87	41,60
№ПР	Печенье	2шт	1,70	2,26	13,94	82,90
№338	Фрукт свежий	50	0,40	0,30	10,30	47,00
	Итого:		8,63	9,36	63,31	373,50
	Обед					
№71	Свежий огурец	40	0,58	3,70	2,19	42,42
№102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60

№271	Котлета рубленая мясная	80	24,47	10,2	21	132,67
№309	Макароны отварные с маслом	150	7,36	6,02	35,26	224,6
№389	Компот из апельсинов	200	1,00	0,00	20,20	84,80
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
ПР	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	29,64	137,94
	ИТОГО:		44,32	43,92	151,16	878,97