

УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
Позитун И.Н.
МП
И.Н. Позитун
«19» августа 2025г.



Примерное меню завтраков и обедов в осенних оздоровительных учреждениях до 11 лет

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №13 г. Дзержинска
Директор
МП
«19» августа 2025г.



1-4 КЛ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ъ, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,78	20,17	2,16	237,26	214	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	1,55	4,17	33,68	45	2012
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	120/20	5,16	0,81	46,85	215,09	447	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	40	3,20	0,96	19,99	101,39	155	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	10,02	41,49	ТК№038	
Итого за прием пищи:	550	20,96	23,49	83,19	628,91		
Обед							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	9,52	7,83	19,44	174,94	106	2008
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	200	17,08	19,22	46,24	463,93	304	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,77	1,26	3,60	29,69	41	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	60	4,81	1,53	30,02	153,05	155	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,40	0,41	9,80	51,40		2008
Итого за прием пищи:	870	32,58	30,25	118,78	911,71		
Всего за день:		53,54	53,74	201,97	1 540,62		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,67	7,28	23,21	182,03	112	2008
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	60	7,13	8,61	35,70	248,56	472	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	40	3,20	0,96	19,99	101,39	155	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,88	39,91	430	2008
Итого за прием пищи:	550	16,10	16,85	88,78	571,89		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	230	4,63	7,28	12,14	164,56	67	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	100	27,59	35,16	21,95	418,24	278	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,00	2,53	21,09	119,54	335	2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,91	2,96	4,14	47,30	39	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	60	4,81	1,53	30,02	153,05	155	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	14,23	56,92	379	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,40	0,41	9,80	51,40		2008
Итого за прием пищи:	900	41,35	49,87	113,37	1 011,01		
Всего за день:		57,45	66,72	202,15	1 582,90		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	10,73	5,37	15,24	155,43	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,42	3,29	35,99	187,22	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	40	3,20	0,96	19,99	101,39	155	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	13,08	87,02	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,40	0,41	9,80	51,40		2008
Итого за прием пищи:	570	20,70	12,47	94,10	582,46		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	230/20	8,34	6,98	29,74	179,17	81	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	9,15	19,21	27,39	463,01	287	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,12	2,96	27,71	161,71	323	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	1,85	5,01	40,41	45	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	40	3,20	0,96	19,99	101,39	155	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,88	39,91	430	2008
Итого за прием пищи:	800	27,72	31,96	119,72	985,60		
Всего за день:		48,42	44,43	213,82	1 568,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200/50	32,48	18,77	43,29	483,53	219	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,40	0,41	9,80	51,40		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	10,72	43,67	432	2008
Итого за прием пищи:	550	33,08	19,18	63,81	578,60		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ "СТЕПНОЙ"	230	4,73	6,15	19,06	179,71	98	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11,82	19,73	38,04	368,67	298	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,34	2,23	34,21	178,44	331	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,89	2,00	5,09	42,06	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	60	4,81	1,53	30,02	153,05	155	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,11	0,11	11,50	48,19	394	2008
Итого за прием пищи:	780	27,70	31,75	137,92	970,12		
Всего за день:		60,78	50,93	201,73	1 548,72		

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							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	250	10,54	17,74	35,76	316,25	190	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,39	4,25	25,60	154,12	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,96	4,94	16,82	89,95	398	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,40	0,41	9,80	51,40		2008
Итого за прием пищи:	610	18,29	27,34	87,98	611,72		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,34	6,98	24,19	189,89	82	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	19,23	18,35	28,36	502,49	309	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,97	0,64	2,91	21,94	39	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	60	4,81	1,53	30,02	153,05	155	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	770	30,35	27,50	95,16	906,07		
Всего за день:		48,64	54,84	183,14	1 517,79		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	268,83	2770,66	1002,812	7758,09
Среднее значение за период	53,77	54,13	200,56	1552,62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	31,4	54,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 ЛЕТ	566	824