

УТВЕРЖДЕНО.

Индивидуальный предприниматель
Позигун И.Н.

МП

ИП Позигун И.Н.

«29»

2025г.



СОГЛАСОВАНО.

МБОУ СОШ № 13 г. Донецка

Директор

МП

2025г.



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,78	20,17	2,16	237,24	214	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	1,55	4,17	33,68	45	2012
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	180/20	7,36	1,17	61,45	285,40	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:	610	23,16	23,85	97,79	699,20		
Обед							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	9,52	7,83	19,44	174,94	106	2008
ПЛОВ С ПТИЦЕЙ ОТВАРНОЙ	250	21,37	24,04	57,83	580,30	304	2012
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,28	2,10	6,00	49,48	41	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	80	6,41	2,10	40,04	204,70	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:	980	38,98	36,48	142,79	1 099,52		
Всего за день:		62,14	60,33	240,58	1 798,72		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	270	6,12	7,86	25,06	196,56	112	2008
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	100	11,89	14,37	59,50	414,53	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:	610	21,31	23,19	114,43	752,39		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,03	7,91	13,20	178,88	67	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	100	27,59	35,16	21,95	418,24	278	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,60	3,04	25,31	143,45	335	2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	1,56	1,74	5,93	46,38	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:	990	43,00	49,79	120,44	1 048,32		
Всего за день:		64,31	72,98	234,87	1 800,71		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	180	4,10	3,94	43,17	224,60	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	40	3,20	0,96	19,99	101,39	155	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,28	2,72	14,53	96,69	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(фблоко)	100	0,40	0,41	9,80	51,40		2008
Итого за прием пищи:	620	21,71	13,40	102,73	629,51		
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250/20	9,01	7,54	32,13	193,52	81	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	9,15	19,21	35,89	463,01	287	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,27	3,50	32,92	191,97	323	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,35	3,09	8,35	67,36	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:	890	30,08	34,30	139,16	1 057,16		
Всего за День:		51,79	47,70	241,89	1 686,67		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	250/60	38,98	22,49	51,93	579,82	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:	610	39,58	22,90	72,45	674,89		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ "СТЕПНОЙ"	250	5,14	6,69	20,72	195,33	98	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11,82	19,73	38,04	368,67	298	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,41	2,36	41,05	211,23	331	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,49	3,31	8,48	69,80	54	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	60	4,81	1,53	30,02	153,05	155	2012
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,13	0,13	12,78	53,55	394	2008
Итого за прием пищи:	890	29,80	33,75	151,09	1 051,63		
Всего за день:		69,38	56,65	223,54	1 726,52		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	250	10,54	17,74	35,76	316,25	190	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	60	3,36	4,25	25,39	153,15	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	18,26	27,34	87,77	610,75		
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	250	24,04	22,94	35,46	624,53	309	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,61	1,06	4,90	36,70	39	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЙ	80	6,41	2,10	40,04	204,70	155	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	880	37,40	33,08	114,27	1 094,52		
Всего за день:		55,66	60,42	202,04	1 705,27		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	303,28	298,08	1 142,92	8 717,89
Среднее значение за период	60,66	59,62	228,58	1743,58
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	30,8	55,3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 ЛЕТ И СТАРШЕ	612	926