



Утверждаю
И.П. Сидякина
"2" 2025 г.

Циклическое 10-ти дневное меню на 218,52 рубля
для обучающихся летнего оздоровительного учреждения на базе МБОУ "Новоселовская СОШ" с 7 до 12 лет

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс 2017г.)

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
2 июня		ЗАВТРАК				
182	Каша жидкая молочная из риса	200/10	4.85	10.2	31.82	239
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Йогурт	120	5	2.42	32	170
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	Фрукт	120	1.44	0	26.4	112.8
	ИТОГО:	690	14.52	13.04	124.54	675.32
		ОБЕД				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.8
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.3	3.23	6.5	60.4
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	Напиток "Витюшка с Витаминами"	200			19	80
	ИТОГО:	790	22.53	38.52	85.31	787.86
3 июня		ЗАВТРАК				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6.1	10.72	32.38	251
382	Какао с молоком "Витаминизированное"	200	4.08	3.5	17.58	118.6
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
3	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157
	ИТОГО:	500	19.14	22.92	84.11	620.12
		ОБЕД				
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1.1	0.2	3.8	22
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.46	195.7
260	Гуляш	100	10.64	28.19	2.89	309
	Напиток "Витюшка с Витаминами"	200			19	80
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	790	21.8	38.52	84.22	783.22
4 июня		ЗАВТРАК				
210	Омлет натуральный	200	18.59	33.11	3.52	386.2
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Кондитерское изделие	50	2.66	7.23	19.8	144
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	Фрукт	120	1.44	0	26.4	112.8
	ИТОГО:	610	25.92	40.76	84.04	796.52
		ОБЕД				
96	Рассольник ленинградский	200	1.61	4.07	9.58	85.8
259	Жаркое по-домашнему	200	14.06	33.71	18.95	437.7
	Кисель "Витюшка с Витаминами"	200			19	80
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0.7	0.1	1.9	12
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	740	19.53	38.28	68.75	709.02
5 июня		ЗАВТРАК				
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7.5	11.73	37	285
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2.4	3.87	27.83	156
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	505	13.13	16.02	99.15	594.52
		ОБЕД				
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.2
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4.46	4.34	31.69	183.6
294	Котлета рубленая из птицы	100	13.6	26.13	13.74	344.89
331	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.1	24.03
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.3	3.23	6.5	60.4
	Напиток "Витюшка с Витаминами"	200			19	80
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	820	25.1	37.82	104.9	873.64
6 июня		ЗАВТРАК				
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	210	7.63	11.1	57.78	334
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Кондитерское изделие	50	2.66	7.23	19.8	144
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	500	13.52	18.75	111.9	631.52
		ОБЕД				
102	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.23	118.6
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.3
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1.1	0.2	3.8	22
	Напиток "Витюшка с Витаминами"	200			19	80
	Хлеб	40	3.16	0.4	19.32	93.52
	ИТОГО:	740	25.6	15.29	91.08	619.42