

7-11 лет

1-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний
ЗАВТРАК												
174	Каша манная молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20						
1107	Сыр порциями	20	5,01	1,92	33,57	172,00						
294	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0						
41	Масло сливочное порциями	10	0,04	3,6	0,06	33,0						
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9						
	Итого:		10,83	15,34	67,82	453,82						
ОБЕД												
204	Суп картофельный с бобовыми	250	1,98	2,74	14,58	90,75						
	Плов из мяса птицы	150	11,4	9,75	27,15	247,5						
	Винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62,0						
	Сок натуральный	200	0,04	0,00	24,76	94,20						
	Яблоко порциями	100	0,3	0	8,6	40,0						
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4						
	Чай с лимоном	200	0,2	-	12,2	50,4						
	Итого:		19,22	1,79	95,29	673,06						
	Всего:					1126,88						

7-11 лет

2 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний
ЗАВТРАК												
	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16						
	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0						
	Какао с молоком	200	2,05	3,6	28,7	152,0						
	Булочка «Домашняя»	50	3,55	7,4	28,5	194,0						
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9						
	Итого:		19,21	23,69	115,06	735,06						
ОБЕД												
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,06	10,10	3,72	110,14						
	Суп картофельный рисовый	250	2,5	3,0	18,3	113,0						
	Макаронные отварные	150	11,4	9,75	27,15	247,5						
	Котлета мясная/соус	50	11,86	16,5	14,58	264,6						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4						
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	4,0	4,0	12,3	107,6						
	Итого:		35,72	43,11	105,95	1030,24						
	Всего:					1765,3						

7-11 лет

4 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
	Каша рисовая	200	23,94	17,08	21,7	341,6							
	Какао с молоком	200	0	0	11,28	86,4							
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9							
	Масло сливочное/сыр порциями	30	0,00	8,20	0,10	75,00							
	Итого:		26,44	25,63	50,08	584,9							
	Всего:												
ОБЕД													
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11							
	Фрикадельки мясные с соусом	80	7,5	7,7	7,2	124,0							
	Гречка отварная	150	11,4	9,75	27,15	247,5							
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,3	3,55	1,5	39,5							
	Чай с лимоном	200	0	0	18,4	74							
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	40,0							
	Хлеб ржан./пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4							
	Итого:		18,1	25,02	77,06	606,01							
	Всего:					1190,91							

7-11 лет

5 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний
ЗАВТРАК												
	Каша молочная «дружба»	200	6,04	7,27	34,39	227,16						
	Какао с молоком	200	0	0	11,28	86,4						
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9						
	Масло сливочное/сыр порциями	30	0,00	8,20	0,10	75,00						
	Итого:		26,44	25,63	50,08	584,9						
ОБЕД												
	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,55	4,45	44,0						
	Свекольник со сметаной	250	2,45	4,89	13,91	109,38						
	Овощное рагу	210	11,86	16,5	14,58	264,6						
	Чай с лимоном	200	1,4	0	24,4	108,0						
	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0						
	Хлеб ржан./пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4						
	Итого:		19,1	28,45	86,96	694,78						
	Всего:					1279,68						

7-11 лет

6 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний
ЗАВТРАК												
	Каша манная молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16						
	Масло сливочное/сыр порциями	30	5,07	5,07	6,47	80,0						
	Чай с молоком	200	0	0	11,28	86,4						
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9						
	Итого:		13,61	12,69	69,14	475,46						
ОБЕД												
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,5	3,0	18,3	113,0						
	Каша гречневая	180	4,5	6,75	22,35	171,0						
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,3	3,55	1,5	39,5						
	Гуляш из курицы	50	11,86	16,5	14,58	264,6						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4						
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0						
	Итого:					838,85						
	Всего:					1313,96						

7-11 лет

7 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний
ЗАВТРАК												
	Каша молочная «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11						
	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62						
	Масло сливочное/сыр порциями	30	0,00	8,20	0,10	75,00						
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9						
	Итого:		9,12	16,89	67,5	459,63						
ОБЕД												
	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,98	2,74	14,58	90,75						
	Огурцы свежие (порц.)	60	0,68	3,71	2,83	47,46						
	Голубцы (ленивые)	130	16,20	13,28	11,03	328,0						
	Чай с лимоном	200	-	-	11,28	86,4						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4						
	Яблоко порциями	100	0,3	0	8,6	40,0						
	Итого:					592,61						
	Всего:					1152,24						

7-11 лет

8 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
	Каша пшенная молочная	100	200	6,55	8,33	35,09							
	Масло сливочное/сыр порциями	30	0,00	8,20	0,10	75,00							
	Чай с молоком	200	-	-	11,28	86,4							
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9							
	Итого:		13,59	18,67	86,47	615,16							
ОБЕД													
	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,71	5,03	8,14	80,37							
	Плов из мяса птицы	150	5,55	11,95	0,8	133,0							
	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0							
	Хлеб ржан./пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4							
	Чай с лимоном	200	-	-	11,28	86,4							
	Всего:					1354,3							

7-11 лет

9 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний
ЗАВТРАК												
	Каша молочная Геркулес	100	200	6,55	8,33	35,09						
	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62						
	Масло сливочное/сыр порциями	30	5,07	5,07	6,47	80,0						
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9						
	Итого:		14,44	17,69	69,12	480,82						
ОБЕД												
	Суп гороховый	250	1,98	2,74	14,58	90,75						
	Салат из свеклы	60	0,7	2,55	4,45	44,0						
	Котлета рыбная/соус	80	15,9	7,65	8,4	168,0						
	Рис отварной	150	2,48	3,63	25,18	143,37						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4						
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	40,0						
	Чай с лимоном	200	0	0	11,28	86,4						
	Итого:		28,54	20,16	94,74	716,48						
	Всего:					1131,17						

МОБУ «Линёвская СОШ»

Утверждаю:

Директор_____Корчак Л.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детских оздоровительных учреждений

с дневным пребыванием детей

на базе образовательных учреждений в период летних каникул 2025 г.