

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Школа №109»

И.А. Глебездина



Генеральный директор  
МУП по ОНСП  
города Ростова-на-Дону  
Е.В. Круглова

Примерное двухнедельное меню для  
обучающихся с 7 до 10 лет в оздоровительных учреждениях  
с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2022 года

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины мг				Эн цен ккал	Цена
						B1	B2	C	PP		
<b>1-я неделя</b>											
<b>1-ый день</b>											
<b>Завтрак</b>											
236	Кабачки жареные	60	0,55	0	1,9	0	0	8,75	0	11	10,34
288	Птица отварная	100	23,8	9,2	0,62	0,12	0,18	0,32	0	181,25	32,32
304	Рис отварной	150	17,4	15	41,6	0,1	0,15	0	0	278,75	10,35
377	Чай с сахаром и лимоном	214	3,66	2,6	25	0	0	0	0	48,78	2,22
	Слойка фруктовая	70	13,80	28,60	6,50	0,08	0,15	0,00	0,00	249,70	25,41
	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	96,8	1,47
	<b>Всего</b>	<b>624</b>	<b>62,61</b>	<b>55,96</b>	<b>93,62</b>	<b>0,38</b>	<b>0,516</b>	<b>9,07</b>	<b>1,2</b>	<b>866,28</b>	<b>82,11</b>
<b>Обед</b>											
34	Салат летний	80	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19	14,75
102	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	2,3	3,5	18,3	0	0	1,5	0	99	9,58
256	Мясо тушеное 50/50	100	23	28,6	6,5	0,08	0,15	0	0	198	37,32
309	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	221	10,62
тгк	Сок дары Кубани	100	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	82,8	13,5
	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	137,94	1,98
фрукт	Яблоко свежее	170	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	24,65
	<b>Всего</b>	<b>890</b>	<b>35,88</b>	<b>38,96</b>	<b>133,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>37,74</b>	<b>0,32</b>	<b>797,74</b>	<b>112,4</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1514</b>	<b>51,8</b>	<b>71,6</b>	<b>220,46</b>	<b>0,56</b>	<b>0,686</b>	<b>46,81</b>	<b>1,52</b>	<b>1735,4</b>	<b>194,51</b>
<b>2-ой день</b>											
<b>Завтрак</b>											
219	Сырники со сгущенным молоком 140/20	160	22,5	24,3	45,7	0,1	0,38	0	0	462,9	56,77
	Молочный коктейль	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	60	31
фрукт	Апельсин	165	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	115,15	23,93
	<b>Всего</b>	<b>525</b>	<b>27,42</b>	<b>26,21</b>	<b>79,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,416</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>638,05</b>	<b>111,7</b>
<b>Обед</b>											
20	Салат из свежих огурцов	60	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19	11,37
82	Борщ свеж кап и карт	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	79,83	11,45
234	Котлета рыбная	100	12,1	17,7	12,3	0	0	0	0	105,714	23
302	Каша ячневая	180	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	279	7,99
тгк	Сок фруктовый	200	0,2	0	34,2	0	0	4,5	0	143	14,8
хлеб	Хлеб пшеничный	43	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	94	2,12
тгк	Печенье	42	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	12,08
	<b>Всего</b>	<b>875</b>	<b>28,68</b>	<b>35,36</b>	<b>144,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>33,44</b>	<b>0,32</b>	<b>760,544</b>	<b>82,81</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1400</b>	<b>64,07</b>	<b>78,36</b>	<b>223,9</b>	<b>0,28</b>	<b>0,436</b>	<b>33,44</b>	<b>1,52</b>	<b>1398,594</b>	<b>194,51</b>
<b>3-ий день</b>											
<b>Завтрак</b>											
333	Голубцы ленивые	100	23,8	9,2	0,62	0,12	0,18	0,32	0	181,25	47,39
312	Пюре картофельное	150	3	4,9	19,4	0	0	0	0	167	21,83
хлеб	Хлеб пшеничный	46	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	92,4	2,29
376	Чай с сахаром	210	0,3	0	15,2	0	0	0	0	62	1,48
	<b>Всего</b>	<b>506</b>	<b>30,46</b>	<b>14,76</b>	<b>64,82</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>502,65</b>	<b>72,99</b>
<b>Обед</b>											
43	Салат овощной	100	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19	15,58
99	Суп овощной	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	114,5	11,67
282/330	Опадьи из печени 60/20	80	24,5	9,4	6,29	0,15	0,2	0	0	211,2	42,75
302	Каша гречневая	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	250,5	13,49
тгк	Сок дары Кубани	100	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	82,8	13,5
хлеб	Хлеб пшеничный	32	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	92,4	1,58
фрукт	Бананы	140	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	22,95
	<b>Всего</b>	<b>852</b>	<b>38,68</b>	<b>21,06</b>	<b>136,59</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>36,24</b>	<b>0,32</b>	<b>810,4</b>	<b>121,52</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1358</b>	<b>69,14</b>	<b>35,82</b>	<b>201,41</b>	<b>0,44</b>	<b>0,4</b>	<b>36,56</b>	<b>0,32</b>	<b>1313,05</b>	<b>194,51</b>
<b>4-ый день</b>											
<b>Завтрак</b>											
31	Салат из редиса с огурцом	100	0,4	0	1,3	0,02	0,02	5	0,35	7	12,42
260/330	Гуляш из говядины 50/50	100	16,6	19,8	16,8	0,11	0,15	0	0	313,8	37,32

302	Каша пшениая	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	250,5	6,96
тк	Сок фруктовый	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	60	14,8
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	94	1,98
тк	Пряник	25	5,7	7,2	0	0	0	0	0	72	8,47
	<b>Всего</b>	<b>615</b>	<b>34,22</b>	<b>36,41</b>	<b>90,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,206</b>	<b>5</b>	<b>1,55</b>	<b>725,3</b>	<b>81,95</b>
<b>Обед</b>											
23	Салат из свежих помидор	100	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19	14,58
88	Щи из свеж кап с карт	250	1,76	4,95	7,9	0	0	0	0	89,75	10,76
289	Рагу из птицы 90/150	240	14,4	11,2	22,2	0	0	0	0	295,2	46,9
тк	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	183	11,97
хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	94	2
фрукт	Банан	155	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	26,35
	<b>Всего</b>	<b>986</b>	<b>21,34</b>	<b>16,81</b>	<b>118</b>	<b>0,1</b>	<b>0,02</b>	<b>36,24</b>	<b>0,32</b>	<b>720,95</b>	<b>112,56</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1601</b>	<b>55,56</b>	<b>33,62</b>	<b>208,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,226</b>	<b>41,24</b>	<b>1,87</b>	<b>1446,25</b>	<b>194,51</b>
<b>5-ый день</b>											
<b>Завтрак</b>											
34	Салат летний	60	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19	11,06
211	Омлет с сыром	150	5	4,6	0,28	0	0	0	0	63	63,04
тк	Компот из смеси фруктов	180	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	81	10,77
	Пюре фруктовое	90	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	29,9
хлеб	Хлеб пшеничный	27	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	117,5	1,35
	<b>Всего</b>	<b>507</b>	<b>11,24</b>	<b>6,51</b>	<b>45,98</b>	<b>0,11</b>	<b>0,056</b>	<b>28,94</b>	<b>1,52</b>	<b>320,5</b>	<b>116,12</b>
<b>Обед</b>											
45	Салат из свежей капусты	70	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19	6,77
103	Суп с макаронными изделиями	200	6,4	6,7	19	0,04	0,08	1,5	0	174,6	3,58
297/330	Фрикадельки куриные с соусом 90/20	110	14,40	11,20	22,20	0,00	0,00	0,00	0,00	295,20	27,89
304	Рис отварной	150	3,2	6,8	21,3	0	0	0	0	164	10,35
тк	Сок фруктовый	180	0,5	0	31,5	0	0	0,4	0	128	13,32
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	117,5	1,98
фрукт	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	14,5
	<b>Всего</b>	<b>850</b>	<b>29,18</b>	<b>25,36</b>	<b>135,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>30,84</b>	<b>0,32</b>	<b>938,3</b>	<b>78,39</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1357</b>	<b>52,16</b>	<b>54,37</b>	<b>213,6</b>	<b>0,47</b>	<b>0,15</b>	<b>30,84</b>	<b>1,5</b>	<b>1533,6</b>	<b>194,51</b>
<b>1-ый день</b>											
<b>Завтрак</b>											
173	Каша овсяная молочная с изюмом на сгущ молоке	200	0,55	0,00	1,90	0,00	0,00	8,75	0,00	120,00	13,79
	Молочный коктейль	200	23,80	9,20	0,62	0,12	0,18	0,32	0,00	181,25	25,41
хлеб	Хлеб пшеничный	20	3,40	0,56	18,00	0,08	0,04	0,00	1,20	39,60	0,99
	Слойка фруктовая	70	13,80	28,60	6,50	0,08	0,15	0,00	0,00	249,70	25,41
фрукт	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	14,5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>590</b>	<b>41,85</b>	<b>38,36</b>	<b>35,62</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>20,51</b>	<b>1,52</b>	<b>630,55</b>	<b>80,10</b>
<b>Обед</b>											
34	Салат летний	60	0,93	0,00	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	11,06
98	Суп крестьянский с крупой	250	17,10	12,40	13,00	0,00	0,06	0,00	0,00	183,20	8,5
258	Мясо духовое 54/125	179	23,00	8,90	5,90	0,15	0,20	0,00	0,00	443,58	50,3
	Сок дары Кубани	100	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	82,8	13,5
хлеб	Хлеб пшеничный	24	3,36	0,66	29,60	0,07	0,00	0,00	0,00	117,50	1,15
	Пюре фруктовое	90	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	29,9
	<b>ВСЕГО</b>	<b>703</b>	<b>45,29</b>	<b>21,96</b>	<b>91,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>18,74</b>	<b>0,32</b>	<b>879,08</b>	<b>114,41</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1293</b>	<b>87,14</b>	<b>60,32</b>	<b>126,87</b>	<b>0,56</b>	<b>0,67</b>	<b>39,25</b>	<b>1,84</b>	<b>1509,63</b>	<b>194,51</b>
<b>2-день</b>											
<b>Завтрак</b>											
219	Сырники со сгущенным молоком 140/25	165	22,5	24,3	39,3	0,11	0,44	0	0	462,9	58,28
383	Какао с молоком сгущенным	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	135,774	8,96
фрукт	Яблоко свежее	150	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	0,00	0,00	40,00	21,75
	<b>ВСЕГО</b>	<b>515</b>	<b>24,32</b>	<b>25,65</b>	<b>63,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>638,674</b>	<b>88,99</b>
<b>Обед</b>											
20	Салат из свежих огурцов	80	3,73	7,5	5,75	0,002	0,06	4,62	0,16	105,52	9,09
96	Рассольник ленинградский	250	3,55	4,59	18,79	0,11	0,07	5,75	1,08	87,6	13,55
302	Каша пшениая	150	11,7	5,94	4,56	0,06	0,06	4,47	0,16	126	6,96
250/330	Бефстроганов из говядины 50/40	90	17,3	13,4	26,6	0	0	0	0	305,2	68,33
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	183	5,76
хлеб	Хлеб пшеничный	37	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	117,5	1,83
	<b>ВСЕГО</b>	<b>807</b>	<b>40,24</b>	<b>32,09</b>	<b>117,5</b>	<b>0,242</b>	<b>0,19</b>	<b>22,14</b>	<b>1,4</b>	<b>924,82</b>	<b>105,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1322</b>	<b>64,56</b>	<b>57,74</b>	<b>181,3</b>	<b>0,382</b>	<b>0,65</b>	<b>22,14</b>	<b>1,4</b>	<b>1563,494</b>	<b>194,51</b>
<b>3-й день</b>											
<b>Завтрак</b>											
181	Каша молочная (рисовая)на сгущенном молоке	200	0,66	2,09	3,55	0,00	0,00	0,00	0,00	36,30	15,25



388	Напиток из шиповника	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	135,774	5,76
фрукт	Банан	200	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	0,00	0,00	40,00	34
	Слойка фруктовая	70	13,80	28,60	6,50	0,08	0,15	0,00	0,00	249,70	25,41
	<b>ВСЕГО</b>	<b>670</b>	<b>18,42</b>	<b>33,29</b>	<b>43,65</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>461,77</b>	<b>80,42</b>
<b>Обед</b>											
31	Салат из редиса и свежих огурцов	100	0,30	0,00	0,90	0,00	0,00	17,50	0,00	9,50	12,42
104	Суп с мясными фрикадельками 250/35	285	6,40	6,70	19,00	0,04	0,08	1,50	0,00	174,60	38,46
309	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	221	10,62
294	Котлета рубленая из птицы	90	18	4,6	6,1	0	0	0	0	164,8	27,46
ТТК	Компот из смеси фрукт.замор	180	0,5	0	31,5	0	0	0,4	0	62,44	10,78
хлеб	Хлеб пшеничный	46	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	70,5	2,27
	Печенье	42	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	12,08
	<b>ВСЕГО</b>	<b>893</b>	<b>34,16</b>	<b>18,16</b>	<b>131,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>30,84</b>	<b>0,32</b>	<b>742,84</b>	<b>114,09</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1563</b>	<b>34,16</b>	<b>18,16</b>	<b>131</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>30,84</b>	<b>0,32</b>	<b>1204,61</b>	<b>194,51</b>
<b>4-й день</b>											
<b>Завтрак</b>											
20	Салат из свежих помидор	100	0,95	4,45	3,85	0,00	0,00	0,00	0,00	59,50	14,58
211	Омлет с сыром	150	20,91	34,32	2,97	0,11	0,64	0,37	0,32	405,42	63,04
350	Кисель из вишни	200	0,2	0	15	0	0	0	0	58	11,89
хлеб	Хлеб пшеничный	39	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	117,5	1,92
фрукт	Яблоко свежее	110	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	0,00	0,00	40,00	15,95
	<b>ВСЕГО</b>	<b>599</b>	<b>25,76</b>	<b>39,33</b>	<b>48,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,696</b>	<b>0,37</b>	<b>1,52</b>	<b>680,42</b>	<b>107,38</b>
<b>Обед</b>											
45	Салат из свежей капусты	60	0,66	2,09	3,55	0,02	0	0	0	157,49	7,74
108	Суп с клецками	250	7,5	4,8	20,7	0	1,5	0	0	157,6	11,82
239/331	Тефтели из говядины с соусом 90/45	135	23,8	9,2	0,62	0,12	0,18	0,32	0	181,25	46,96
302	Каша ячневая	150	11,7	5,94	4,56	0,06	0,06	4,47	0,16	126	6,66
ткк	Компот из смеси фрукт.замор	200	0,52	0	46,5	0,01	0,02	27,6	0,16	183	11,97
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	115,47	1,98
	<b>ВСЕГО</b>	<b>835</b>	<b>47,54</b>	<b>22,69</b>	<b>105,53</b>	<b>0,28</b>	<b>1,76</b>	<b>32,39</b>	<b>0,32</b>	<b>920,81</b>	<b>87,13</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1434</b>	<b>73,3</b>	<b>62,02</b>	<b>153,95</b>	<b>0,5</b>	<b>2,456</b>	<b>32,76</b>	<b>1,84</b>	<b>1601,23</b>	<b>194,51</b>
<b>5-й день</b>											
<b>Завтрак</b>											
229/143	Рыба тушеная с овощами 90/100	190	10,08	13,2	1,28	0	0	2,98	0	155	45,26
312	Пюре картофельное	150	3	4,9	19,4	0	0	0	0	167	21,83
ткк	Компот из смеси фрукт.замор	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	62	11,97
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	39,6	1,98
фрукт	Апельсин	120	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	0,00	0,00	40,00	17,4
	<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>17,08</b>	<b>18,66</b>	<b>62,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,056</b>	<b>2,98</b>	<b>1,2</b>	<b>463,6</b>	<b>98,44</b>
<b>Обед</b>											
34	Салат летний	60	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19	11,06
84	Борщ с фасолью и капустой	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	70,8	11,98
274	Зразы Куриные	130	24,5	9,4	6,29	0,15	0,2	0	0	185	36,33
302	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	250,5	8,28
	Сок дары Кубани	100	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	82,8	13,5
хлеб	Хлеб пшеничный	57	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	117,5	2,84
	Печенье	42	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40	12,08
	<b>Всего</b>	<b>789</b>	<b>38,68</b>	<b>21,06</b>	<b>136,59</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>36,24</b>	<b>0,32</b>	<b>765,6</b>	<b>96,07</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>1489</b>	<b>55,76</b>	<b>39,72</b>	<b>199,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,276</b>	<b>39,22</b>	<b>1,52</b>	<b>1229,2</b>	<b>194,51</b>