

СОГЛАСОВАНО

Начальник МКУ "Отдела образования
Первомайского района"
г.Ростов-на-Дону

И.Г. Давыдова



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
МУП по ОШСП
города Ростова-на-Дону

Г.В. Круглова



Примерное двухнедельное меню для
обучающихся с 7 до 10 лет в оздоровительных учреждениях
с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2021 года

№	Наименование блюда	Выход	Бгр	Жгр	У гр	Витамины мг					
						B1	B2	C	PP		
1-я неделя											
1-й день											
Завтрак											
1	Омлет натуральный	130	11,31	11,96	3,51	0,08	0,39	0,65	2,13	0,00	166,40
2	Колбаса в/к	25	2,30	7,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,10
3	Помидор св	60	0,55	1,90	0,00	0,00	8,75	0,00	0,00	0,00	11,00
4	Каша геркул.молоч.с кураг	150	4,20	4,50	35,94	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00	171,00
5	Хлеб пшен.	40	3,40	0,56	18,00	0,08	0,04	0,00	1,20	0,00	91,20
6	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00
	Фрукты свежие	100	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	11,44	0,32	0,00	40,00
	ВСЕГО	705	23,58	27,37	81,95	0,34	9,21	12,09	3,65	0,00	582,70
Обед											
1	Салат из свеж.капуст с огурцом	80	1,12	1,52	3,20	1,05	1,26	63,24	14,00	0,00	30,64
2	Суп гороховый	250	2,30	3,50	18,30	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	99,00
3	Котлета куриная	90	12,10	17,70	12,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	257,60
4	Вермишель отварная	150	5,30	6,20	35,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	221,00
5	Хлеб пшен./ржан	60	3,36	0,66	29,60	0,07	0,04	0,00	1,20	0,00	137,40
6	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	32,20	0,00	0,00	7,30	0,00	0,00	130,00
7	Круасан с шоколадом	70	6,48	7,94	5,84	0,02	0,03	0,05	2,88	0,26	115,20
	ВСЕГО	900	31,26	37,52	136,74	1,14	1,33	72,09	18,08	0,26	990,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										
2-день											
Завтрак											
1	Масло сливочн.	20	0,16	14,50	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	132,00
2	Сыр твердый	20	3,00	9,20	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147,00
3	Салат из редиса	80	17,70	16,00	17,80	0,09	0,09	0,00	0,00	0,00	261,00
4	Плов из курицы 230/80/150	230	3,80	6,20	24,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	167,00
5	Хлеб пшенич	40	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,94
6	Чай с лимоном	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
7	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	690	29,84	47,91	110,26	0,19	0,11	11,44	0,32	0,00	965,94
2-й день											
Обед											
1	Салат из свеклы с сыром	80	6,48	7,44	5,84	0,02	0,03	0,05	2,88	0,26	115,20
2	Борщ из свежей кап и картоф	250	3,00	9,20	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147,00
3	Бифштекс руб.	100	17,70	16,00	17,80	0,09	0,09	0,09	0,00	0,00	261,00
4	Картофель отварн.	150	3,80	6,20	24,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	167,00
5	Хлеб пшен./ржан	60	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,94
6	Компот из смородины	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	0	183
7	Слойка с малиной	70	2,10	7,70	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0	207,20
	ВСЕГО	910	36,94	47,20	160,94	0,18	0,12	7,44	2,88	0,26	1218,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										

3-й день

Завтрак

1	Салат «Летний»	80	4,16	6,24	5,2	0,16	0,098	0,42	28	2,52	95,8
2	Капуста с сосис 150/100/50	150	5,1	12,45	6,3	0	0	0	0	0	157,5
3	Запек твор /ч смор соус 150/120/30	150	16,4	16,9	38,08	0,008	0,32	0	0	0	324,6
4	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
5	Какао с сгущ молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	0	138,4
6	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,52	0	40
7	ВСЕГО	720	33,02	38,75	101,18	0,278	0,474	11,86	29,72	2,52	847,5

3-й день

Обед

1	Салат из свек с черн	80	6,48	7,44	5,84	0,002	0,003	0,005	2,88	0,26	115,2
2	Суп с клецками	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
3	бефстроганов из гов 100/50	150	17	8	0	0,06	0,15	0,37	0	8,2	140
4	Каша пшеничн	76	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	0	250,5
5	Хлеб пшен./ржан	60	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,9
6	Компот из малины	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	0	183
7	Слойка с малиной	100	2,1	7,7	23,1	0	0	0	0	0	207,2
	ВСЕГО	916	38,94	33,8	158,24	0,132	0,153	7,675	2,88	8,46	1153,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										

4 день

Завтрак

1	Огур свеж в нарезке	60	0,55	0	1,9	0	0	8,75	0	0	11
2	Сосиски отварные	100	13,8	28,6	6,5	0,8	0,15	0	0	0	341
3	Вермишель отварная	150	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221
4	Каша рисовая молочн	150	4,2	4,5	35,9	0,15	0,01	0	0	0	171
5	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	0	0	0	0	0	60
7	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	800	27,75	39,86	121,2	1,06	0,216	20,19	1,52	0	935,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										

Обед

1	Салат овощной	60	1,12	1,52	4,24	0,039	0,043	0,088	32,28	6,717	30,64
2	Суп с мясными фрикадельками	250	5,9	6,2	17,6	0,03	0,07	1,38	0	0	162
3	Минтай туш с овощ 125/75/50	125	22,5	5,75	7,62	0	0	0	0	0	206
4	Рис с овощами 150/100/50	150	3,3	6	33,3	0,045	0,025	0,1	1,12	1,53	201,15
5	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Компот из ябл и вишни	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	0	183
7	Круасан с шоколадом	70	6,48	7,94	5,84	0,02	0,03	0,05	2,88	0,28	115,2
	ВСЕГО	895	43,2	27,97	133,1	0,214	0,204	8,918	37,48	8,527	989,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										

5 день

Завтрак

1	Огурец свеж в нарезке	60	0,55	0	1,9	0	0	8,75	0	0	11
2	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72
3	Омлет натуральный	130	11,31	11,96	3,51	0,08	0,39	0,65	2,13	0	166,4
4	Каша геркул.молоч.с кураг	150	4,2	4,5	35,94	0,15	0,072	0	0	0	171
5	Хлеб пшенич	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Какао с сгущ молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	0	138,4
7	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	700	28,72	24,92	92,95	0,34	0,518	20,84	3,65	0	690

Обед

1	Салат из редиса с огурцом	80	3,44	0,7	2,4	0,015	0,024	0,056	12,8	0,24	46,88
2	Суп рисовый	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	0	14,5
3	Бедро кур запечен	90	19,6	19,4	0,06	0	0	0	0	0	252,8
4	Картофель жарен	150	4,2	35,1	14,25	0,16	0,009	0,42	28	2,52	288
5	Хлеб пшен/ржан	60	3,36	0,66	29,6	0,07	7,2	0	0	0	137,94
6	Сок натуральн	200	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	0	130
7	Слойка с клубникой	70	2,1	7,7	23,1	0	0	0	0	0	207,2
	ВСЕГО	900	35,6	67,06	119,91	0,245	7,233	7,776	40,8	2,76	1077,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										

6 день											
Завтрак											
1	Салат «Летний»	80	4,16	6,24	5,2	0,16	0,009	0,42	28	2,52	95,8
2	Масло сливочн.	20	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132
3	Фрикад курин150/100/50	150	30,4	3,5	0,4	0,07	0,07	0	0	7,69	153
4	Пюре картоф	150	3,2	6,8	21,3	0	0	0	0	0	164
5	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	2	91,2
6	Чай с лимон	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
7	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	740	41,92	31,6	68,96	0,34	0,135	11,86	29,52	12,21	738
Обед											
1	Салат из свеклы с черн	80	6,44	7,42	5,74	0,02	0,03	0,05	0,88	0,26	115
2	Борщ из свежей капусты с карт	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147
3	Жаркое по-домашнему 70/150	220	21,2	23,6	21,6	0	0	0	0	0	387,7
4	Хлеб пшен./ржан	60	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,94
5	Компот из малины	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	0	183
6	Слойка с клубникой	70	2,1	7,7	23,1	0	0	0	0	0	207,2
7	ВСЕГО	880	36,6	48,58	140,34	0,09	0,03	7,35	0,88	0,26	1177,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										
2-я неделя											
1-й день											
Завтрак											
1	Салат овощной с огур помид	80	0,48	7,36	2,64	0,039	0,043	0,088	32,28	6,717	78,08
2	Тефтели мясные 150/100/50	150	19,36	23,1	19,6	0,012	0,175	0	0	0	366,1
3	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	0	279
4	хлеб пшен.	40	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,94
5	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
6	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
7	ВСЕГО	620	33,42	40,27	110,34	0,121	0,218	0,088	32,28	6,717	942,12
Обед											
1	Салат из свеклы с сыром	80	6,48	7,44	5,84	0,002	0,003	0,05	2,88	0,26	115,2
2	Суп овощной	250	7,75	4,5	5,75	0,007	0,007	0,1	1,32	0,89	93,75
3	Зразы куриные	90	12,33	18,18	0,4	0,007	0,007	0	0	7,69	231,5
4	Картофель отварн	150	3,8	6,2	24,3	0	0	0	0	0	167
5	Хлеб пшен./ржан	60	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,94
6	Сок натуральн	200	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	0	130
7	Слойка с малиной	100	2,1	7,7	23,1	0	0	0	0	0	207,2
	ВСЕГО	930	36,42	44,68	121,19	0,086	0,017	7,45	4,2	8,84	1082,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										
2-й день											
Завтрак											
1	Огурцы св в нарезке	60	0,55	0	1,9	0	0	8,75	0	0	11
2	Сыр твердый	20	5,3	5,3	0	0	0	0	0	0	72
3	Капуста с сосис 150/100/50	150	5,1	12,45	6,3	0	0	0	0	0	157,5
4	Запек творог /ч смор соус 150/120/30	150	16,4	19,4	38,08	0,08	0,32	0	0	0	324,6
5	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	60
7	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	720	32,57	39,06	88,78	0,19	0,376	20,19	1,52	0	756,3
Обед											
1	Салат из редиса с огурцом	80	3,44	0,7	2,4	0,015	0,002	0,06	12,8	0,24	46,88
2	Борщ из свежей кап и кар	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147
3	Котлета куриная	90	12,1	17,7	12,3	0	0	0	0	0	257,6
4	Рис отв	150	4,3	7,38	26,9	0	0	0	0	0	220,5
5	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Компот из клубники	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	0	183
7	Круасан с шоколадом	70	4,48	13,79	34,02	0,27	0,17	0,04	0,14	1,53	272,9
	ВСЕГО	880	31,22	49,33	153,92	0,365	0,208	7,4	14,14	1,77	1219,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										

3й день											
Завтрак											
1	Салат из свежей капусты с огурцом	80	1,12	1,52	3,2	1,05	1,26	63,24	14	0	30,64
2	Омлет натуральный	130	11,31	11,96	3,51	0,08	0,39	0,65	2,13	0	166,4
3	Колбаса в/к	25	2,3	7,1	0	0	0	0	0	0	53,1
4	Масло сливочн.	20	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132
5	Каша рисовая молочно	150	4,2	4,5	3,6	0,15	0,012	0	0	0	171
6	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
7	Чай с лимон	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	0	62
8	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	745	23,09	40,14	52,37	1,39	1,718	75,33	17,65	0	746,34
Обед											
1	Салат из помидор св	80	0,4	3,2	2	0,03	0,14	0,64	10,96	12,4	44
2	Суп с мясными фрикадельками	250	5,8	6,09	17,2	0,03	0,7	1,36	0	0	158,7
3	Плов из курицы 230/80/150	230	17,4	15	41,6	0,1	0,15	0	0	0	374,9
4	Хлеб пшен./ржан	60	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,94
5	Компот из яблок и вишни	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	0	183
6	Слойка вишня	70	2,1	7,7	23,1	0	0	0	0	0	207,2
7	ВСЕГО	890	29,56	32,65	160	0,23	0,99	9,3	10,96	12,4	1105,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										
4-й день											
Завтрак											
1	Салат «Летний»	80	4,16	6,24	5,2	0,16	0,09	0,42	28	2,52	95,8
2	Котлета рыбная	90	16,6	15,5	9,39	0	0	0	0	0	114
3	Пюре картоф	150	3,2	6,8	21,3	0	0	0	0	0	164
4	Каша геркул.молоч.с кураг	150	4,2	4,5	35,9	0,15	0,012	0	0	0	171
5	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Какао с сгущ молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	0	138,4
7	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	810	35,52	36,2	123,39	0,42	0,158	11,86	29,52	2,52	814,4
Обед											
1	Салат из свеж капусты с огурцом	80	1,12	1,52	3,2	1,05	1,26	63,24	14	0	30,64
2	Суп гороховый	250	2,3	3,5	18,3	0	0	1,5	0	0	99
3	Бефстроганов из гов 100/50/50	100	17	8	0	0,06	0,15	0,37	0	8,2	140
4	Вермишель отварная	150	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	0	221
5	Хлеб пшен./ржан	60	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,94
6	Компот из клубники	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	0	183
7	Слойка с яблоком	70	2,1	7,7	23,1	0	0	0	0	0	207,2
	ВСЕГО	910	31,68	27,58	156	1,18	1,41	72,41	14	8,2	1018,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										
5-й день											
Завтрак											
1	Салат витаминный	80	0,48	7,36	2,64	0,039	0,043	0,008	32,28	6,7	78,08
2	Масло сливочн.	20	0,16	14,5	0,26	0	0	0	0	0	132
3	Сосиски отварные	100	13,8	28,6	6,5	0,8	0,15	0	0	0	341
4	Каша пшеничн	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	0	250,5
5	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	0	81
7	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	690	26,26	59,87	90,3	0,949	0,249	11,45	33,8	6,7	1013,78
Обед											
1	Салат овощной с помидор огурц	80	1,12	1,52	4,24	0,03	0,14	0,64	10,96	12,4	30,64
2	Борщ из свежей кап и кар	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	0	147
3	Бифштекс руб	100	15,3	31,8	7,2	0,09	0,16	0	0	0	378
4	Каша ячневая	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	0	250,5
5	Хлеб пшен./ржан	60	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	0	137,94
6	Компот из смородины	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	0	183
7	Слойка с клубникой	70	2,1	7,7	23,1	0	0	0	0	0	207,2
	ВСЕГО	910	31,98	58,38	162,84	0,19	0,3	7,94	10,96	12,4	1334,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ										

6-й день											
Завтрак											
1	Салат из редиса с огурцом	80	3,44	0,7	2,4	0,015	0,024	0,056	12,8	0,24	46,88
2	Омлет натуральный	130	11,31	11,96	3,51	0,08	0,39	0,65	2,13	0	166,4
3	Колбаса в/к	25	2,3	7,1	0	0	0	0	0	0	53,1
4	Каша геркул.молоч.с кураг	150	4,2	4,5	35,9	0,15	0,01	0	0	0	171
5	Хлеб пшенич	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Какао с сгущ молоком	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	0	138,4
7	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	0	40
	ВСЕГО	725	28,61	27,42	93,41	0,355	0,48	12,15	16,45	0,24	706,98
Обед											
1	Салат из свеклы с сыром	80	6,48	7,44	5,84	0,02	0,03	0,05	2,88	0,26	115,2
2	Суп лапша дом	250	2,9	2,5	14,8	0	0	0	0	0	120
3	Фрикад курин150/100/50	150	13,4	19,7	13,7	0	0	0	0	0	286
4	Пюре картоф	150	3,2	6,8	21,3	0	0	0	0	0	164
5	Хлеб пшен.	40	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	0	91,2
6	Сок натуральн	200	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	0	130
7	Слойка вишня	70	2,1	7,7	23,1	0	0	0	0	0	207,2
	ВСЕГО	940	32,08	44,7	128,94	0,1	0,066	7,35	4,08	0,26	1113,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1665									

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2015г.
2. И. М. Скурихин, В. А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007г.
3. Санитарно-эпидемиологические требования СанПин 2.3/2.43590-20