Начальник МКУ
" Отдел образования Кировского района"
А.И. Воронцова

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 2022 года

№ рец.	Наименование блюда	выход г.	Б гр	Ж гр	У гр	Витамины мг				Эн цен ккал
						B1	B2	C	PP	
1-я неделя										
1-ый день										
Завтрак										
236	Кабачки жареные	60	0,55	0	1,9	0	0	8,75	0	11
288	Птица отварная	100	23,8	9,2	0,62	0,12	0,18	0,32	0	181,25
304	Рис отварной	150	17,4	15	41,6	0,1	0,15	0	0	278,75
377	Чай с сахаром и лимоном	214	3,66	2,6	25	0	0	0	0	48,78
	Слойка фруктовая	70	13,80	28,60	6,50	0,08	0,15	0,00	0,00	249,70
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,08	0,036	0	1,2	70,14
	Всего	**624**	**61,58**	**55,7**	**90,11**	**0,38**	**0,516**	**9,07**	1,2	839,62
Обед										
34	Салат летний	80	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19
102	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	2,3	3,5	18,3	0	0	1,5	0	99
256	Мясо тушеное 50/50	100	23	28,6	6,5	0,08	0,15	0	0	198
309	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	221
ттк	Сок дары Кубани	100	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	82,8
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,07	0	0	0	93,52
фрукт	Яблоко свежее	170	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
	Всего	**890**	**35,68**	**38,7**	**123,42**	**0,18**	**0,17**	**37,74**	**0,32**	**753,32**
	Итого за день :	**1514**	**51,8**	**71,6**	**220,46**	**0,56**	**0,686**	**46,81**	**1,52**	**1735,4**
2-ой день										
Завтрак										
219	Сырники со сгущеным молоком 140/20	160	22,5	24,3	45,7	0,1	0,38	0	0	462,9
	Молочный коктейль	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	60
фрукт	Апельсин	165	3,4	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	115,15
	Всего	**525**	**27,42**	**26,21**	**79,6**	**0,18**	**0,416**	**0**	**1,2**	**638,05**
Обед										
20	Салат из свежих огурцов	60	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19
82	Борщ свеж кап и карт	250	3	9,2	13,8	0	0	0	0	79,83
234	Котлета рыбная	100	12,1	17,7	12,3	0	0	0	0	105,714
302	Каша ячневая	180	8,7	7,8	42,6	0	0	0	0	279
ттк	Сок фруктовый	200	0,2	0	34,2	0	0	4,5	0	143
хлеб	Хлеб пшеничный	43	3,18	0,42	20,1	0,07	0	0	0	100,54
ттк	Печенье	42	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
	Всего	**875**	**28,5**	**35,12**	**134,8**	**0,1**	**0,02**	**33,44**	**0,32**	**767,084**
	Итого за день :	**1400**	**64,07**	**78,36**	**214,4**	**0,28**	**0,436**	**33,44**	**1,52**	**1405,134**
3-ий день										
Завтрак										
333	Голубцы ленивые	100	23,8	9,2	0,62	0,12	0,18	0,32	0	181,25
312	Пюре картофельное	150	3	4,9	19,4	0	0	0	0	167
хлеб	Хлеб пшеничный	46	3,64	0,46	22,22	0,07	0	0	0	107,55
376	Чай с сахаром	210	0,3	0	15,2	0	0	0	0	62
	Всего	**506**	**30,74**	**14,56**	**57,44**	**0,19**	**0,18**	**0,32**	**0**	**517,8**
Обед										
43	Салат овощной	100	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19
99	Суп овощной	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	114,5
282/330	Оладьи из печени 60/20	80	24,5	9,4	6,29	0,15	0,2	0	0	211,2
302	Каша гречневая	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	250,5
ттк	Сок дары Кубани	100	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	82,8
хлеб	Хлеб пшеничный	32	2,37	0,3	14,49	0,08	0,036	0	1,2	70,14
фрукт	Бананы	140	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
	Всего	**852**	**37,69**	**20,7**	**121,48**	**0,26**	**0,256**	**36,24**	**1,52**	**788,14**
	Итого за день :	**1358**	**68,43**	**35,26**	**178,92**	**0,45**	**0,436**	**36,56**	**1,52**	**1305,94**
4-ый день										
Завтрак										
31	Салат из редиса с огурцом	100	0,4	0	1,3	0,02	0,02	5	0,35	7
260/330	Гуляш из говядины 50/50	100	16,6	19,8	16,8	0,11	0,15	0	0	313,8
302	Каша пшеная	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	250,5
ттк	Сок фруктовый	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	60

хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,08	0,036	0	1,2	93,52
ттк	Пряник	25	5,7	7,2	0	0	0	0	0	72
	Всего	**615**	**33,98**	**36,25**	**91,72**	**0,21**	**0,206**	**5**	**1,55**	**724,82**
				Обед						
23	Салат из свежих помидор	100	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19
88	Щи из свеж кап с карт	250	1,76	4,95	7,9	0	0	0	0	89,75
289	Рагу из птицы 90/150	240	14,4	11,2	22,2	0	0	0	0	295,2
ттк	Компот из смеси фруктов	200	0,5	0	46,5	0	0	7,3	0	183
хлеб	Хлеб пшеничный	41	3,16	0,4	19,32	0,08	0,036	0	1,2	93,52
фрукт	Банан	155	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
	Всего	**986**	**21,14**	**16,55**	**107,72**	**0,11**	**0,056**	**36,24**	**1,52**	**720,47**
	Итого за день :	1601	**55,12**	**33,1**	**199,44**	**0,32**	**0,262**	**41,24**	**3,07**	**1445,29**
				5-ый день						
				Завтрак						
34	Салат летний	60	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19
211	Омлет с сыром	150	5	4,6	0,28	0	0	0	0	63
ттк	Компот из смеси фруктов	180	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	81
	Пюре фруктовое	90	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
хлеб	Хлеб пшеничный	27	2,14	0,27	13,05	0,08	0,036	0	1,2	63,13
	Всего	**507**	**9,98**	**6,22**	**41,03**	**0,11**	**0,056**	**28,94**	**1,52**	**266,13**
				Обед						
45	Салат из свежей капусты	70	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19
103	Суп с макаронными изделиями	200	6,4	6,7	19	0,04	0,08	1,5	0	174,6
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
304	Рис отварной	150	3,2	6,8	21,3	0	0	0	0	164
ттк	Сок фруктовый	180	0,5	0	31,5	0	0	0,4	0	128
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,08	0,036	0	1,2	93,52
фрукт	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
	Всего	**850**	**28,98**	**25,1**	**125,12**	**0,15**	**0,136**	**30,84**	**1,52**	**914,32**
	Итого за день :	**1357**	**52,16**	**54,37**	**213,6**	**0,47**	**0,15**	**30,84**	**1,5**	**1533,6**
				2 неделя						
				1-ый день						
				Завтрак						
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
	Молочный коктейль	200	23,80	9,20	0,62	0,12	0,18	0,32	0,00	181,25
хлеб	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,23	16,43	0,08	0,04	0,00	1,20	79,50
	Слойка фруктовая	70	13,80	28,60	6,50	0,08	0,15	0,00	0,00	249,70
	ВСЕГО	**504**	**40,84**	**38,03**	**25,45**	**0,28**	**0,37**	**9,07**	**1,20**	**630,45**
				Обед						
34	Салат летний	100	0,93	0,00	1,95	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00
98	Суп крестьянский с крупой	250	17,10	12,40	13,00	0,00	0,06	0,00	0,00	183,20
258	Мясо духовое 54/125	179	23,00	8,90	5,90	0,15	0,20	0,00	0,00	443,58
	Сок дары Кубани	100	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	82,8
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,08	0,036	0	1,2	93,52
	Пюре фруктовое	90	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
	ВСЕГО	**759**	**45,09**	**21,70**	**80,97**	**0,26**	**0,32**	**18,74**	**1,52**	**855,10**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1263**	**85,93**	**59,73**	**106,42**	**0,54**	**0,68**	**27,81**	**2,72**	**1485,55**
				2-день						
				Завтрак						
219	Сырники со сгущеным молоком 140/25	165	22,5	24,3	39,3	0,11	0,44	0	0	462,9
383	Какао с молоком сгущеным	200	1,52	1,35	15,9	0	0	0	0	135,774
фрукт	Яблоко свежее	150	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	0,00	0,00	40,00
	ВСЕГО	**515**	**24,32**	**25,65**	**63,8**	**0,14**	**0,46**	**0**	**0**	**638,674**
				Обед						
20	Салат из свежих огурцов	80	3,73	7,5	5,75	0,002	0,06	4,62	0,16	105,52
96	Рассольник ленинградский	250	3,55	4,59	18,79	0,11	0,07	5,75	1,08	87,6
302	Каша пшенная	150	11,7	5,94	4,56	0,06	0,06	4,47	0,16	126
250/330	Бефстроганов из говядины 50/40	90	17,3	13,4	26,6	0	0	0	0	305,2
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	183
хлеб	Хлеб пшеничный	37	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	117,5
	ВСЕГО	**807**	**40,24**	**32,09**	**117,5**	**0,242**	**0,19**	**22,14**	**1,4**	**924,82**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1322**	**64,56**	**57,74**	**181,3**	**0,382**	**0,65**	**22,14**	**1,4**	**1563,494**
				3-й день						
				Завтрак						
181	Каша молочная (рисовая)на сгущеном молоке	200	0,66	2,09	3,55	0,00	0,00	0,00	0,00	36,30
388	Напиток из шиповника	200	3,66	2,6	25	0	0	0	0	135,774

фрукт	Банан	200	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	0,00	0,00	40,00
	Слойка фруктовая	70	13,80	28,60	6,50	0,08	0,15	0,00	0,00	249,70
	ВСЕГО	**670**	**18,42**	**33,29**	**43,65**	**0,11**	**0,17**	**0,00**	**0,00**	**461,77**
	Обед									
31	Салат из редиса и свежих огурцов	100	0,30	0,00	0,90	0,00	0,00	17,50	0,00	9,50
104	Суп с мясными фрикадельками 250/35	285	6,40	6,70	19,00	0,04	0,08	1,50	0,00	174,60
309	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	0	0	0	0	221
294	Котлета рубленая из птицы	90	18	4,6	6,1	0	0	0	0	164,8
ТТК	Компот из смеси фрукт.замор	180	0,5	0	31,5	0	0	0,4	0	62,44
хлеб	Хлеб пшеничный	46	3,64	0,46	22,22	0,07	0	0	0	107,55
	Печенье	42	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
	ВСЕГО	**893**	**34,44**	**17,96**	**123,62**	**0,14**	**0,10**	**30,84**	**0,32**	**779,89**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1563**	**34,44**	**17,96**	**123,62**	**0,14**	**0,1**	**30,84**	**0,32**	**1241,66**
	4-й день									
	Завтрак									
20	Салат из свежих помидор	100	0,95	4,45	3,85	0,00	0,00	0,00	0,00	59,50
211	Омлет с сыром	150	20,91	34,32	2,97	0,11	0,64	0,37	0,32	405,42
350	Кисель из вишни	200	0,2	0	15	0	0	0	0	58
хлеб	Хлеб пшеничный	39	3,16	0,4	19,32	0,08	0,036	0	1,2	93,52
фрукт	Яблоко свежее	110	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	0,00	0,00	40,00
	ВСЕГО	**599**	**25,52**	**39,17**	**49,74**	**0,22**	**0,696**	**0,37**	**1,52**	**656,44**
	Обед									
45	Салат из свежей капусты	60	0,66	2,09	3,55	0,02	0	0	0	157,49
108	Суп с клецками	250	7,5	4,8	20,7	0	1,5	0	0	157,6
279/331	Тефтели из говядины с соусом 90/45	135	23,8	9,2	0,62	0,12	0,18	0,32	0	181,25
302	Каша ячневая	150	11,7	5,94	4,56	0,06	0,06	4,47	0,16	126
ттк	Компот из смеси фрукт.замор	200	0,52	0	46,5	0,01	0,02	27,6	0,16	183
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	0,08	0,036	0	1,2	93,52
	ВСЕГО	**835**	**47,34**	**22,43**	**95,25**	**0,29**	**1,796**	**32,39**	**1,52**	**898,86**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1434**	**72,86**	**61,6**	**144,99**	**0,51**	**2,492**	**32,76**	**3,04**	**1555,3**
	5-й день									
	Завтрак									
229/143	Рыба тушеная с овощами 90/100	190	10,08	13,2	1,28	0	0	2,98	0	155
312	Пюре картофельное	150	3	4,9	19,4	0	0	0	0	167
ттк	Компот из смеси фрукт.замор	200	0,3	0	15,2	0	0	0	0	62
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,56	18	0,08	0,036	0	1,2	39,6
фрукт	Апельсин	120	0,30	0,00	8,60	0,03	0,02	0,00	0,00	40,00
	Всего	**700**	**16,84**	**18,66**	**62,48**	**0,11**	**0,056**	**2,98**	**1,2**	**463,6**
	Обед									
34	Салат летний	60	1,02	0	3,2	0	0	17,5	0	19
84	Борщ с фасолью и капустой	250	2,3	3,5	18,3	0	0	0	0	70,8
274	Зразы Куриные	130	24,5	9,4	6,29	0,15	0,2	0	0	185
302	Каша пшеничная	150	6,6	7,5	38,4	0	0	0	0	250,5
	Сок дары Кубани	100	0,6	0	32,2	0	0	7,3	0	82,8
хлеб	Хлеб пшеничный	57	3,36	0,66	29,6	0,07	0	0	0	117,5
	Печенье	42	0,3	0	8,6	0,03	0,02	11,44	0,32	40
	Всего	**789**	**38,68**	**21,06**	**136,59**	**0,25**	**0,22**	**36,24**	**0,32**	**765,6**
	Итого за день :	**1489**	**55,52**	**39,72**	**199,07**	**0,36**	**0,276**	**39,22**	**1,52**	**1229,2**