



В.С. Рогунова

**Муниципальное примерное 15- дневное меню (завтрак+обед)  
для организации питания детей возрастом 7-11 лет  
на период летнего отдыха и оздоровления  
в 2023 году**



ИТОГО ЗА ОБЕД	832	25,29	14,89	97,20	845,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1341	51,53	47,86	211,73	1444,02





ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,89	1,85	2,40	24,95	7/1(280)
	Свекольник	250	2,55	5,90	17,78	134,45	131(691)
	Плов из отварной птицы	200	15,58	18,60	25,80	375,98	375(583)
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108таб
	Хлеб ржаной	47	3,20	0,61	18,80	94,47	109(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0,02	24,80	112,21	508(691)
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		772	25,40	27,26	106,80	824,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1297	46,94	43,12	174,82	1412,6	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	2,67	3,43	10,76	188,91	109(сб)
	Рисо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Бутерброд с маслом	34	4,46	14,15	28,13	119,52	1(774)
	Сыр порционный Российский	18	4,18	5,31	0,00	65,52	таб
	Чай сладкий с молоком	200	4,06	3,50	17,80	93,85	138
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		568	21,08	31,61	68,94	590,92	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106(691)
	Борщ с мясом(птица)	200	3,78	5,38	4,36	209,52	62(788)
	Рыба тушенная с овощами (филе минтая)	90	7,20	2,33	3,72	83,2	172(сб)
	Картофельное пюре	180	3,53	10,30	23,38	200,84	429(691)
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108таб
	Хлеб ржаной	47	3,20	0,61	18,80	94,47	109(таб)
	Сок персиковый	200	0,00	0,00	33,00	136	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД		812	20,85	18,96	101,98	814,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	41,93	50,57	170,92	1405,6	
День 7							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом и соусом	150	11,65	9,78	25,71	239,57	125(768)
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	125,1	таб
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	4,36	19,04	134,28	286(сб)
	Фрукты	125	0,50	0,50	12,25	58,75	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	19,38	17,58	79,32	557,7	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	1,85	5,78	38,36	4(691)
	Суп с крупой и томатом	250	5,98	1,25	5,77	150	125(583)
	Рагу из отварной птицы	180	18,94	20,18	14,65	346	376(583)
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108таб
	Хлеб ржаной	47	3,20	0,61	18,80	94,47	109(таб)
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,52	0,02	24,80	112,21	508(691)
ИТОГО ЗА ОБЕД		752	32,28	24,19	87,02	823,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1257	51,66	41,77	166,34	1380,99	











