

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ Краснозаводская СОШ
 И.Б. Петрова
 2021 год



**Примерное 14-ти дневное меню
 детского оздоровительного учреждения с дневным пребыванием
 МКОУ Краснозаводская средняя общеобразовательная школа
 Боготольского района Красноярского края**

* «С» - витаминизация третьего блюда проводится ежедневно

** использование йодированной соли

При составлении меню использовался Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | День №1 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Творожная запеканка | 200 | 12,1 | 5,4 | 28,9 | 211,0 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200\20 | 4,52 | 6,88 | 30,84 | 197,4 |
| | Хлеб 1 сорта с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | ОБЕД | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,7 | 0,9 | 1,81 | 11,17 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 91,6 |
| | Рагу из птицы | 250 | 15,38 | 19,39 | 18,20 | 308,58 |
| | Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 25,01 | 120,5 |
| | Хлеб | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Яблоко | 100 | 0,28 | - | 10,92 | 45,92 |
| | Сок | 200 | - | - | 22,4 | 91 |
| | ИТОГО: | - | 45,32 | 45,64 | 215,02 | 1475,37 |
| 2 | ДЕНЬ №2 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная манная с маслом | 250 | 8,2 | 9,29 | 29,72 | 271,28 |
| | Чай с конфетой шоколадной | 200\30 | 0,97 | 2,41 | 42,65 | 194,15 |
| | Хлеб пшеничный с сыром, с маслом | 50\10\10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,7 | 0,9 | 1,81 | 11,17 |
| | Борщ со сметаной | 300\50 | 2,88 | 4,61 | 27,03 | 200,62 |
| | Котлета мясная | 100 | 20,34 | 18,49 | 43,12 | 387 |
| | Рожки отварные | 200 | 2,71 | 4,52 | 26,97 | 163,71 |
| | Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Апельсин | 200 | 0,48 | - | 16,48 | 69,54 |
| | ИТОГО: | - | 48,26 | 52,31 | 278,73 | 1834,57 |
| 3 | День №3 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Суп молочный вермишелевый | 250 | 8,87 | 9,21 | 29,61 | 271,61 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | Хлеб с сыром, с маслом | 50\10\10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |

| | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Обед | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Суп гороховый | 300 | 3,83 | 3,14 | 29,96 | 204,58 |
| | Плов с мясом | 280 | 21,45 | 19,4 | 31,07 | 358,63 |
| | Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | | | | | | |
| | банан | - | 1,5 | - | 22,4 | 100 |
| | сок | 200 | - | - | 22,4 | 96 |
| | ИТОГО: | - | 49,00 | 43,97 | 244,97 | 1646,98 |
| 4 | День №4 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша гречневая молочная с маслом | 250 | 7,54 | 13,61 | 47,91 | 344,30 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,70 | 145,60 |
| | Сдоба | 100 | 7,28 | 13,33 | 56,87 | 575,00 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 4,42 | 4,81 | 23,03 | 236,16 |
| | Перловый гарнир | 150 | 4,82 | 8,71 | 30,66 | 220,35 |
| | Бестроганов из отварной говядины | 100 | 14,44 | 12,25 | 3,78 | 181,00 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1,0 | 2,0 | 4,5 | 48 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | Хлеб | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | | | | | | |
| | Сок | 200 | - | - | 22,4 | 91 |
| | Яблоко | 100 | 0,28 | - | 10,92 | 45,92 |
| | ИТОГО: | - | 49,13 | 59,81 | 283,26 | 2166,02 |
| 5 | День №5 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200 | 5,55 | 5,00 | 19,77 | 149,75 |
| | Чай с шоколадной конфетой | 200\30 | 0,97 | 2,41 | 42,65 | 194,15 |
| | Хлеб с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Рассольник со сметаной | 300 | 5,19 | 8,54 | 28,41 | 193,4 |
| | Рыба тушеная | 100 | 11,1 | 8,1 | 5,6 | 123 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 11 | 29 | 252 |
| | Сок фруктовый | 200 | - | - | 22,4 | 90 |
| | Хлеб | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | | | | | | |
| | Апельсин | 100 | 0,76 | - | 5,47 | 25,54 |
| | ИТОГО: | - | 38,38 | 44,17 | 223,36 | 1443,48 |
| 6 | День №6 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная пшеничная с маслом | 250 | 8,31 | 9,61 | 26,34 | 259,59 |
| | Какао с вафлями | 200\50 | 6,7 | 18,8 | 47,85 | 395,5 |
| | Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом | 50\10\10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,7 | 0,9 | 1,81 | 11,17 |
| | Борщ на м\б со сметаной | 300 | 2,48 | 4,68 | 27,09 | 206,62 |

| | | | | | | |
|----------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Тефтели | 100 | 20,34 | 18,49 | 43,12 | 109,97 |
| | Гречневый гарнир | 200 | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303 |
| | Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Сок | 200 | - | - | 22,4 | 90 |
| | Яблоко | 100 | 0,77 | 0,36 | 2,16 | 44,06 |
| | ИТОГО: | - | 59,68 | 75,73 | 303,02 | 1957,01 |
| 7 | День №7 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Макаронные запеченные с яйцом | 200 | 9,93 | 11,19 | 30,15 | 309,63 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200\20 | 4,52 | 6,88 | 30,84 | 197,4 |
| | Сдоба | 100 | 7,28 | 13,33 | 56,87 | 575,00 |
| | Обед | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Суп фасолевый с картофелем | 300 | 7,4 | 5,1 | 10,9 | 166,4 |
| | Гуляш из отварной говядины | 100 | 11 | 8,8 | 15,2 | 196 |
| | Рис отварной | 200 | 2,65 | 4,66 | 28,72 | 171,97 |
| | Чай | 200\30 | 0,97 | 2,41 | 42,65 | 194,15 |
| | Хлеб | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Сок | 200 | - | - | 22,4 | 90 |
| | Банан | 200 | 1,5 | - | 22,4 | 100 |
| | ИТОГО: | - | 65,88 | 70,46 | 298,71 | 2418,95 |
| 8 | День №8 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Творожная запеканка | 200 | 12,1 | 5,4 | 28,9 | 211,0 |
| | Чай с зефиром | 200\30 | 0,97 | 8,65 | 37,62 | 231,35 |
| | Хлеб 1 сорта с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | Обед | | | | | |
| | Свекла отварная | 100 | 1,43 | 3,09 | 9,3 | 75,35 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 4,42 | 4,81 | 23,03 | 236,16 |
| | Мясо отварное куриное | 100 | 20,34 | 18,49 | 43,12 | 387,0 |
| | Рожки отварные | 200 | 2,71 | 4,52 | 26,97 | 163,71 |
| | Кисель | 200 | 1,36 | 0 | 25,01 | 120,5 |
| | Хлеб | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Сок | 200 | - | - | 22,4 | 96 |
| | Апельсин | 100 | 0,76 | - | 5,47 | 25,54 |
| | ИТОГО: | - | 54,10 | 53,96 | 288,61 | 1944,81 |
| 9 | ДЕНЬ №9 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Омлет | 120 | 10,74 | 16,63 | 2,81 | 204,1 |
| | Чай с зефиром | 200\30 | 0,97 | 8,65 | 37,62 | 231,35 |
| | Хлеб 1 сорта с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,7 | 0,9 | 1,81 | 11,17 |
| | Суп вермишель с фрикадельками | 300 | 3,94 | 4,07 | 31,09 | 199,7 |
| | Курица отварная | 100 | 26,03 | 26,03 | 1,39 | 346,69 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 6,9 | 16,18 | 141 |
| | Сок фруктовый | 200 | - | - | 22,4 | 90 |
| | Хлеб | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |

| | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Апельсин | 200 | 0,48 | - | 16,48 | 69,54 |
| | ИТОГО: | - | 55,92 | 72,18 | 196,57 | 1691,75 |
| 10 | День №10 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная кукурузная с маслом | 250 | 9,3 | 5,81 | 20,25 | 170,49 |
| | Чай с лимоном | 200\30 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| | Хлеб 1 сорта с маслом, с сыром | 50\10\10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | Обед | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Суп куриный с галушками | 200 | | | | |
| | Рыба отварная | 100 | 11,1 | 8,1 | 5,6 | 123 |
| | Рис отварной | 200 | 2,65 | 4,66 | 28,72 | 171,97 |
| | Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Сок | 200 | - | - | 22,4 | 90 |
| | Яблоко | 100 | 0,28 | - | 10,92 | 45,92 |
| | ИТОГО: | - | 35,58 | 34,27 | 206,89 | 1318,33 |
| 11 | День №11 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша рисовая с маслом | 200 | 1,91 | 9,74 | 39,45 | 264,55 |
| | Какао с вафлей | 200\50 | 6,7 | 18,8 | 47,85 | 395,5 |
| | Хлеб с маслом и сыром | 50\10\10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | Обед | | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Уха из рыбной консервы | 300 | 3,83 | 3,13 | 29,96 | 193,93 |
| | Жаркое по-домашнему | 280 | 12 | 11 | 26 | 251 |
| | Чай с шоколадной конфетой | 200\30 | 0,97 | 2,41 | 42,65 | 194,15 |
| | Хлеб | 100 | 6,18 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Сок | 200 | - | - | 22,4 | 90 |
| | Банан | 200 | 1,5 | - | 22,4 | 100 |
| | ИТОГО: | - | 44,58 | 64,79 | 280,65 | 1943,32 |
| 12 | День №12 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша пшеничная с маслом | 200 | 6,03 | 10,89 | 38,33 | 275,44 |
| | Хлеб с маслом и сыром | 50\10\10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | Чай с зефиром | 200\30 | 0,97 | 8,65 | 37,62 | 231,35 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий (нарезка) | 100 | 0,7 | 0,9 | 1,81 | 11,17 |
| | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,4 | 4,00 | 6,82 | 77,94 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 11 | 29 | 252 |
| | Шницель рыбный | 100 | 13,80 | 12,70 | 5,73 | 112,39 |
| | Какао с вафлями | 200\50 | 6,7 | 18,8 | 47,85 | 395,5 |
| | Апельсин | 200 | 0,48 | - | 16,48 | 69,54 |
| | Итого: | - | 39,96 | 78,55 | 205,39 | 1645,56 |
| 13 | День №13 | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200 | 5,55 | 5,00 | 19,77 | 149,75 |
| | Чай с шоколадной конфетой | 200\30 | 0,97 | 2,41 | 42,65 | 194,15 |
| | Хлеб с маслом | 50\10 | 3,13 | 8,61 | 21,61 | 181,13 |
| | Яйцо отварное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |

| | | обед | | | | |
|-----------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Рассольник со сметаной | 300 | 5,19 | 8,54 | 28,41 | 193,4 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,75 | 6,9 | 16,18 | 141 |
| | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 75 | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,5 |
| | Компот из с\ф | 200 | 0,12 | 0,09 | 24,02 | 99,8 |
| | Хлеб | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | | | | | | |
| | Сок | 200 | - | - | 22,4 | 90 |
| | Яблоко | 100 | 0,28 | - | 10,92 | 45,92 |
| | Итого: | - | 41,48 | 48,32 | 245,19 | 1577,72 |
| 14 | День №14 | | | | | |
| | | Завтрак | | | | |
| | Каша молочная пшеничная с маслом | 250 | 8,31 | 9,61 | 26,34 | 259,59 |
| | Какао с вафлями | 200\50 | 6,7 | 18,8 | 47,85 | 395,5 |
| | Хлеб 1 сорта с сыром, с маслом | 50\10\10 | 5,68 | 11,61 | 21,75 | 220,23 |
| | | Обед | | | | |
| | Помидор свежий (нарезка) | 100 | 0,6 | 0,12 | 3,27 | 17,44 |
| | Суп гороховый | 300 | 3,83 | 3,14 | 29,96 | 204,58 |
| | Голубцы ленивые | 160 | 11,14 | 8,31 | 17,15 | 188,03 |
| | Гречневый гарнир | 200 | 8,4 | 10,8 | 41,3 | 303 |
| | Хлеб | 100 | 6,88 | 0,39 | 45,18 | 217,07 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 |
| | | | | | | |
| | Апельсин | 200 | 0,48 | - | 16,48 | 69,54 |
| | Итого: | - | 52,18 | 62,94 | 277,16 | 1989,58 |