

Приказом № 50 от 15 марта 2025 г.
Директор МБОУ «СОШ» пст. Вухтым
Меджу Е.М./

**14-дневное меню для ДОЛ с дневным пребыванием
при МБОУ «СОШ» пст. Вухтым в 2025 г.**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 – 14 лет

Время пребывания: с дневным пребыванием

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)
			Б	Ж	У	
	День № 1 - завтрак:					
№ 98	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
№ 341	Бутерброд с сыром (хлеб/масло/сыр)	40/10/20	6,54	20,6	16,9	279,16
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8
	День № 1 - обед:					
№1	Винегрет овощной	80	1,01	8,11	6,66	103,4
№48	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,88	13,91	109,37
№ 196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,37	5,43	45,0	263,81
№171	Котлета мясная	70	12,36	1,19	5,90	83,75
№253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	65,5
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1385	44,15	51,36	236,69	1431,24
	День № 2 - завтрак:					
№103	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	277,16
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	134,34
	Сыр	20	5,22	5,9	0,5	76
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4
	День № 2 - обед:					
№37	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79
№167	Запеканка картофельная с мясом	180	23,56	23,8	16,99	376,4
№236	Соус сметанный	50	0,84	6	1,7	63
	Огурец свежий	50	0,64	-	2,4	30,24
№253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1375	50,4	52,05	182,08	1465,63
	День № 3 - завтрак:					
№124	Запеканка творожная со сгущенкой	150/15	29,22	12,11	29,1	342,23
№265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб с маслом	40/10	2,92	16,14	18,66	231,58
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8
	День № 3 - обед:					
№40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,3	7,31	17,91	174,66
№204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	201,49
№147	Рыба припущенная в молоке	95	9,33	2,78	4,77	81,36
№255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Помидор свежий	50	0,8	-	4,9	39,3
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1365	61,92	44,25	220,97	1367,52

	<i>День № 4 - завтрак:</i>					
№45	Суп молочный с вермишелью	250/5	6,98	7,65	24,66	195,1
	Бутерброд с сыром (хлеб/масло/сыр)	40/10/20	6,54	20,6	16,9	279,16
№271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	-	8,6	37,6
	<i>День № 4 - обед:</i>					
№15	Салат из свежих огурцов	100	0,57	8,06	2,4	82,88
№56	Щи их свежей капусты с картофелем	250	2,2	6,33	10,63	107,83
№159	Бифштекс паровой	80	13,28	6,89	0,57	115,76
№216, №210	Картофельное пюре, капуста тушёная	100/50	2,62	3,23	15,45	87,16
№256	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,47
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1475	36,36	53,61	142,1	1178,0
	<i>День № 5 - завтрак:</i>					
№118	Омлет натуральный с зелёным горошком	180	12,28	15,0	6,0	208,15
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	134,34
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4
	<i>День № 5 - обед:</i>					
№17	Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,84	8,08	2,97	88,11
№42	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,23
№204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,08
№171	Котлета мясная	70	12,3	1,19	5,90	83,75
№246	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1350	55,69	38,87	172,72	1263,12
	<i>День № 6 - завтрак:</i>					
№105	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	Яйцо варёное	40	3,6	3,88	0,16	49,96
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Бутерброд с сыром (хлеб/масло/сыр)	40/10/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	-	8,4	37,2
	<i>День № 6 - обед:</i>					
№36	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
№196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
№162	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79
	Огурец свежий	50	0,64	-	2,4	30,24
№254	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1425	52,95	67,64	190,27	1603,49
	<i>День № 7 - завтрак:</i>					
№124	Запеканка творожная со сгущенкой	150/15	29,22	12,11	29,1	342,23
№267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8
	Хлеб с маслом	40/10	2,92	16,14	18,66	231,58
	<i>День № 7- обед:</i>					
№27	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,56	6,66	10,81	111,11
№18	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,12	3,68	90,69
№173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
№255	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79

	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1315	64,68	65,92	208,29	1559,29
	<i>День № 8 - завтрак:</i>					
№106	Каша ячневая молочная жидкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб с маслом	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4
	<i>День № 8 - обед:</i>					
№34	Рассольник ленинградский	250/10	5,03	11,3	32,37	149,6
№20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	13	8,04	13,02	129,16
№163	Жаркое по-домашнему	180	19,99	32,36	23,29	464,45
№253	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1345	55,67	79,3	211,69	1691,66
	<i>День № 9 - завтрак:</i>					
№93	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
№271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Бутерброд с сыром (хлеб/масло/сыр)	40/10/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	Фрукт (яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8
	<i>День № 9 - обед:</i>					
№37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,88	13,61	98,78
№143	Котлета рыбная	80	11,35	2,11	7,44	94,14
№216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45
№15	Салат из свежих огурцов	100	0,57	8,06	2,4	82,88
№246	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1415	34,98	49,64	203,7	1271,1
	<i>День № 10 - завтрак:</i>					
№122	Омлет натуральный с сыром	150	16,13	23,34	3,35	288,0
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	37,6
№242	Какао с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	-	8,6	37,6
	<i>День № 10 - обед:</i>					
№55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,08	6,33	10,64	107,83
№201	Рис отварной	150	5,2	5,08	40,28	225,18
№171	Котлета мясная	70	12,36	1,19	5,90	83,75
	Помидор свежий	50	0,8	-	4,9	39,3
№263	Морковно-апельсиновый напиток	200	0,74	0,08	25,52	105,79
	Хлеб ржаной	60	3,0	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1290	47,38	39,67	178,18	1176,32
	<i>День № 11 - завтрак:</i>					
№97	Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
№265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб с маслом	40/20	2,29	16,4	18,66	231,58
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4
	<i>День № 11 - обед:</i>					
№39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,68	21,76	124,08
№159	Бифштекс рубленый	80	13,28	6,89	0,57	115,76
№83	Рагу овощное	150	2,79	11,15	16,92	179,24
	Соус сметанный	50	1,68	11,84	3,36	
№254	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	14,99	60,64

	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					
	<i>День № 12 - завтрак:</i>					
№124	Запеканка творожная с джемом	150/25	29,22	12,11	29,1	342,23
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,92	16,4	18,66	231,58
	Фрукт(яблоко)	100	1,2	-	41,6	42,8
	<i>День № 12- обед:</i>					
№18	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,13	3,68	91,14
№63	Суп из рыбных консервов	250	16,62	37,07	62,44	116,13
№181	Тефтели из говядины паровые	70	12,6	14,3	8,56	212,66
	Соус сметанный	50	1,68	11,84	3,36	
№216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45
№255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:					
	<i>День № 13 - завтрак:</i>					
№105	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Бутерброд с сыром (хлеб/масло/сыр)	40/10/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	Фрукт (груша)	100	0,4	-	10,7	44,4
	<i>День № 13- обед:</i>					
№56	Щи их свежей капусты с картофелем	250	2,2	6,33	10,63	107,83
№162	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79
№204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,08
	Помидор свежий	50	0,8	-	4,9	39,3
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
№254	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,25	25,35	104,47
	ИТОГО:	1385	46,16	64,35	193,64	1553,48
	<i>День № 14 - завтрак:</i>					
№93	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	-	8,6	37,6
№242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Бутерброд с сыром (хлеб/масло/сыр)	40/10/20	6,54	20,6	16,9	279,16
	<i>День № 14- обед:</i>					
№37	Суп картофельный с бобовыми	250/5	2,34	3,88	13,61	98,78
№171	Котлета мясная	70	12,3	1,19	5,90	83,75
№216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45
№255	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	60	3	0,6	25,5	119,4
	ИТОГО:	1310	38,75	44,59	182,73	1287,96

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, ч.1,2, изд.2-е с дополнениями. Уральский региональный центр питания, 2001 г.