УТВЕРЖДАЮ
Директор МУП "Столовая№ 2
Ленинеского района г.Ростова на- Дону"
С.А.Кебенко

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "Школа № 39"
Рогова Д.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся в учебных заведениях на оздоровительный период с дневным пребыванием во время каникул.

Сезон : летний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Р-ра Сборн	Наименование блюд	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	итамины		Минеральные			Энерг. Ценность
						B1	B2	C	Ca	P	ккал
	1 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Масло сливочное	20	0	8	0	0,05	0,18	16	96	83	77
517	Каша рисовая с молоком с м/с и	250/10/5	25	15.0	47	0,01	0,1	18	18	108	276
693	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	15.0	0,05	0,2	0,2	125	13	58
	Булочка домашняя	100	7.0	13.0	61	0.04	0.1	0	13	11	394
	Батон домашний	50	4	1,5	21	0,01	0,03	0	125	13	187
	ИТОГО		36	36	144	0.56	0,6	34	377	228	992
	ОБЕД										
110	Борщ с картофелем и свежей	250/30	2,4	3,6	30	0	0.1	12	25	76	172
	Гуляш из мяса	90/90	12	6.0	4.0	0,1	0,2		12	147	358
	Каша гречневая	150	3	11.0	23	0,01	0,02	0,5	71	51	207
	Овощи по сезону	50	0.0	0	7	0,03	0,01	0	18	13	82
	Сок фруктовый	200	0.2	0	3	0,02	0,03	5	19	16	44
	Батон домашний	70	4	1,5	21	0,01	0,03		125	13,3	180
	Фрукты	200	0,4	0	2	0,03	10	0,3	20	34	44
	ИТОГО		22.0	22.0	88	0,1	10,2	18	290	350	1081
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58	58	232	0,5	11	38	909	578	2073

	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Масло сливочное	20	0	8,3	0	0,05	0,14	34	96	83	77
	Сыр твердый	20	7.0	6	10.0	0,02	1,3	77	160	169	80
	Сосиска отварная	90	9.0	3.0	3.0	0,1	0,2	0,1	12	60	101
	Макаронные изделия отварные с	150/5	2.0	3.0	34	0,1	0,1	0	65	50	135
	Овощи по сезону	50	0	0	7	0,03	0,01	0	18	13	82
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.0	0	15.0	0,01	0	0,36	26	14	93
	Витушка с кунжут	100	4.0	2.0	10	0.01	0.01	0.03	13	18	209
	Батон домашний	70	4	0.1	8	0,01	0,03	0	59	6.0	180
	ИТОГО		22.0	22.0	88	0.33	2.0	111.5	305	413	957
	ОБЕД										
	Суп картоф с вермиш с мясом и зел	250/20/2	3,1	3,5	9	0,1	0,1	8,3	24,6	66,6	155
	Котлета мясная	90/5	19,2	68	0,5	0,1	0,1	0	10	55	185
	Каша пшеничная м/с	150/5	3,2	5,8	32	0,1	0,1	0.1	55	74	257
	Овощи по сезону	50	8,9	4,9	10,8	0,01	0	0,6	29,2	124	25
	Компот из фруктов	200	1,3	5	8	0,01	0,01	0,1	23	124	184
	Батон домашний	90	0,6	0	10,3	0,01	0,01	0,3	9,4	12	124
	Фрукты	200	4	0,4	8	0,01	0,03		125	13,3	157
	ИТОГО		14,3	14,2	57,2	0,6	1,2	9,3	231	374	1087
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,7	33,6	134	0,7	2,6	86	572	645	2044

	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Масло сливочное	20	0,1	8,3	0.0	0,05	0,14		96	83	77
	Рыба припущенная	90	7,6	7,6	9,7	0,01	0,02	0,5	71	51	220
	Картофельное пюре с м/с	150/5	8,9	9,7	1,3	0	0,1	0	17,5	79	213
	Овощи по сезону	50	5,2	6,1	48	0,5	0	0	3,2	24,7	50
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15	0	0	0	18	13	60
	Батон домашний	70	0,2	0.0	15	0,02	0,05	0	9	12	187
	ИТОГО		22,3	22,5	89,4	0,01	0,03		125	263	807
	ОБЕД										
	Рассолльник ленинградский с говядиной	250/20	10,5	10.0	32	0,1	0,1	0	54	42	295
	Поджарка из мяса	90	16.0	7	14,3	0,1	0,1	7,5	24,9	63	280
	Каша пшенная	150	13,9	13.0	90.7	0,7	0,1	0	164	182	235
	Овощи по сезону	50	0.0	0.0	14,2	0,2	0,2	2	66,7	154	126
	Компот из фруктов	200	0.0	0.0	4,7	0,05	0	0	3,2	24,7	124
	Батон домашний	80	0,6	0.0	10,3	0,01	0,02	0,4	26	14	187
	Фрукты	200	0.0	0.0	8	0,01	0,03	0	26	14	60
	ИТОГО		38	38	152	2.0	2.0	10.0	627	34	1037
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65.6	65.6	241.4	1	0,4	20	752	749	2114

	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Филе кур в панировке	90	9.0	10.0	13.0	0,01	0,01	0	79	110	252
	Макароны отварные с м/с	150/5	12.0	11.0	34	0,1	0,1	0	65	50	135
	Чай с сах и лимон	200/15/7	0.0	0.0	1	0	0	0	18	13	60
	Овощи по сезону	50	0.0	0.0	7	0.04	0.1	0	13	11	80
	Батон домашний	70	0.0		15	0,01	0,2	18	113	13	187
	ИТОГО		21.0	21.0	84	0.08	0.05	36	283	266	714
	ОБЕД										
	Суп карт с гор с мясом	250/20	2	3,2	13,1	0,1	0,1	0,1	12	17	206
	Плов из мяса	250	5.0	4,5	39.0	0,1	0,1	7	23	63	378
	Овощи по сезону	50	5	5,1	11,9	0.0	0,2	0,2	0,2	67	244
	Нектар "Мой" 1 л	200	2,1	0,2	5.0	0,1	0,1	0	1	25	30
	Батон домашний	100	7,9	8,5	11.0	0.1	0,1	0	2	14	343
	Фрукты	200	0.0	0,4	8	0	0	10	26	14	44
	ИТОГО		22.0	22.0	88	0.4	0.6	17.0	64	200	1245
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			20,9	84	36,4	1,3	53	302	466	1959

	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
	Масло сливочное	20	0.0	8,3	0.0	0,05	0,14		96	83	77
	Запекака из твор со сг/мол	150/20	15.0	9.0	6,8	0,1	0	0,1	182	132	475
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	0,1	1	16	0.0	123	67
	Батон домашний	30	4	1,5	21	0,01	0,03	0	125	13	187
	ИТОГО		19.0	19.0	76	0.26	2.0	16.0	290	351	806
	ОБЕД										
	Суп карт с круп мясом	250/30	8	7,8	26	0,1	0,1				244
	Шницель из мяса	90	2,6	7	14,3	0,1	0	7	22	58	154
	Каша гречневая м\с	150/5	15,8	22,2	22,3	4	0,8	0	120	131	290
	Овощи по сезону	30	0,6	0	2,3	0,1	0,1		0,1	120	82
	Сок фруктовый	200	1,3	4,2	7,1	5,2	0,1	0,1	14	25	120
	Батон домашний	100	0,6		10,3	10	0,1	0,1	2	26	157
	Фрукты	150	4	0,4	8	0	0	10	26	14	60
	ИТОГО		24,9	24,7	99,6	20	1,2	27	204	288	1107
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43.9	43.9	175.6	35	2,8	43	494	637	1913

	6 ДЕНЬ										
	Завтрак										
96	Масло сливочное	20	0.0	8,3	0.0	0,05	0,14	0	96	83	77
311	Котлета из филе кур	90	9.0	11.0	3.0	0,1	0,2	0,1	12	60	101
520	Картофельное пюре с м/с	150/5	8,9	9,7	47.4	0	0,1	0	17,5	79	213
	Овощи по сезону	50	0.3	0	2,3	0,1	0,1	0	0,1	120	82
696	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	0,1	1	16	0.0	123	67
	Батон домашний	50	0,6	0	10,3	10	0,1	0,1	2	26	187,00
	Итого		23.0	23.0	92.0	10	1,6	16,0	128,000	491,00	727,00
	Обед										
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками с зеленью	250/50/2	8.0	8.0	18.0	26	0,1	0,1	0.0	0.0	244
520	Котлета мясная	90	11.0	7	14,3	0,1	0	7	22	58	154
	Макаронные изделия отварные с м/с	150/5	6,4	6,9	34	0,1	0,1	0	65	50	135
639	Овощи по сезону	50	0.3	0	2,3	0,1	0,1		0,1	120	180
	Компот из фруктов	200	1,3	4,2	7,1	5,2	0,1	0,1	14	25	120
	Батон домашний	80	5,0	1,5	28,3	245	7,1			0,5	187,0
	Фрукты по сезону	150	4	0,4	8	0	0	10	26	14	160
	Итого		28.0	20,0	112,0	277	7,5	17.0	127,1	267,5	1180,0
	Итого за день		**51,0**	**51,0**	**204,0**	**286,9**	**9,1**	**33,0**	**255,1**	**758,5**	**1907,0**

	Неделя вторая.										
	1 ДЕНЬ										
	Завтрак										
640	Запеканка из творога со сметаной	150/20	15.0	11.0	28	0,1	0	0,1	182	132	475
6	Бутерброд с ветчиной	20/20	11.0	15.0	61	0.04	0.1	0	13	11	453
	Чай с сах и лимоном	200/7	0,3	0,1	15	0	0	0	18	13	60
	Итого		26.0	26,0	104,0	0	0,0	16.0	195,000	156,00	988,00
	Обед										
147	Суп карт с вермиш и мясом	250/20/2	3,1	3,5	9	0,1	0,1	8,3	24,6	66,6	155
	Жаркое по-домашнему	250	13,4	7,4	16,2	188					
	Овощи по сезону	50	0.3	0	2,3	0,1	0,1		0,1	120	180
	Сок фруктовый	200	1,3	4,2	7,1	5,2	0,1	0,1	14	25	120
	Фрукты по сезону	200	4	0,4	8	0	0	10	26	14	160
	Батон домашний	70	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
	Итого		26,8	17,0	70,9	438	7,4		64,7	226,1	802,0
	Итого за день		**54,0**								

	2 ДЕНЬ										
	Завтрак										
	Масло сливочное	20	0.0	8,3	0.0	0,05	0,14	0	96	83	77
640	Сосиска отварная	90	9.0	11.0	3.0	0,1	0,2	0,1	12	60	101
	Каша гречневая с м/с	150/5	15,8	22,2	22,3	4	0,8	0	120	131	290
	Овощи по сезону	50	0.3	0	2,3	0,1	0,1		0,1	120	180
	Булочка домашняя	09.апр	7.0	13.0	61	0.04	0.1	0	13	11	394
	Чай с сах и лимоном	200/7	0,3	0,1	15	0	0	0	18	13	60
	Батон домашний	70	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
	Итого										
	Обед										
110	Борщ с картофелем и свежей капустой с мясом	250/30	2,4	3,6	30	0	0.1	12	25	76	172
	Шницель из мяса	90	11.0	7	14,3	0,1	0	7	22	58	154
	Картофель отварной с м\с	150/5	8,9	9,7	47.4	0	0,1	0	17,5	79	213
	Овощи по сезону	50	0.3	0	2,3	0,1	0,1		0,1	120	180
97	Компот из св фруктов	200	1,3	4,2	7,1	5,2	0,1	0,1	14	25	120
337	Фрукты по сезону	150	4	0,4	8	0	0	10	26	14	160
520	Батон домашний	70	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
686	**Итого**		21,6	26,4	90,0	250	7,4	29,1	104,600	372,50	1186,00
	Итого за день		**21,6**	**26,4**	**90,0**	**250**	**7,4**	**29,1**	**104,60**	**372,5**	**1186,0**

	3 ДЕНЬ										
134	**Завтрак**										
492	Сыр твердый	20	7.0	3	10.0	0,02	1,3	77	160	169	80
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	7,6	7,6	9,7	0,01	0,02	0,5	71	51	220
	Картофельное пюре с м/с	150/5	8,9	9,7	23.0	0	0,1	0	17,5	79	213
	Овощи по сезону	50	0.3	0	2,3	0,1	0,1		0,1	120	180
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15	0	0	0	18	13	60
	Батон домашний	70	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
	Итого		21,5	21,8	86,0	245	8,6	77.6	266.6	432,50	940,00
	Обед										
	Суп карт с круп мясом	250/30	8	7,8	26	0,1	0,1				244
	Плов с мясом	250	5.0	4,5	39.0	0,1	0,1	7	23	63	378
	Овощи по сезону	50	0.3	0	2,3	0,1	0,1		0,1	120	180
96	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15	0	0	0	18	13	60
	Батон домашний	70	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
297	Фрукты свежие	200	4	0,4	8	0	0	10	26	14	160
685	**Итого**		13,3	13,9	71,6	245	7,4		41,1	196,50	1049,00
	Итого за день		**34,8**	**35,7**	**157,6**	**490**	**16,0**	**17.0**	**108,0**	**629,0**	**1989,0**

	4 ДЕНЬ										
110	**Завтрак**										
	Суп мол вермиш	250	15	15.0	47	0,01	0,1	18	18	108	276
423	Закрытый бутерброд с мясом запеченым огурцом и лист салата	100/50	11.0	14.0	46	0.04	0.1	0	13	11	475,00
	Фрукты по сезону	150	4	0.0	8	0	0	10	26	14	160
	Чай с сах и лим.	200/15/7	0	0	15	0	0	0	18	13	60
	Итого		29,0	29,0	116,0	0.05	0.1	28,0	75,000	146,00	971,00
	Обед										
	Рассолльник ленинградский с говядиной	250/20	10,5	10.0	32	0,1	0,1	0	54	42	295
	Бефстроганов	90	16.0	7	14,3	0,1	0,1	7,5	24,9	63	280
520	Картофельное пюре с м/с	150/5	8,9	9,7	47.4	0	0,1	0	17,5	79	213
	Овощи по сезону	50	0.3	0	2,3	0,1	0,1		0,1	120	180
	Компот из св. фруктов	200	1,3	4,2	7,1	5,2	0,1	0,1	14	25	120
97	Фрукты по сезону	200	0,2	0,6	30,0	290			0,4		
494	Батон домашний	70	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
302	**Итого**	70	4,8	1,5	24,3	187	0,2			0,05	0,03
636	**Итого за день**		20,2	24,5	106,3	727	7,7		56,9	287,6	980,0
			20,2	**24,5**	**106,3**	**727**	**7,7**	**0,0**	**56,9**	**287,6**	**980,0**

	5 ДЕНЬ										
	Завтрак										
139	Сыр твердый	20	7.0	6	10.0	0,02	1,3	77	160	169	80
427	Куры запеченые	90	9.0	10.0	8.0	0,01	0,01	0	79	110	252
518	Каша пшеничная с м/с	150/5	3,2	6.0	32	0,1	0,1	0.1	55	74	257
	Овощи по сезону	50	0	0	3.0	0,1	0,1		0,1	120	180
534	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0	0	15	0	0	0	18	13	60
631	Батон домашний	70	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
	Итого	50	24,0	24,0	96,0	245	7,0	77.2	312.2	317,00	829,00
	Обед										
	Суп карт с гор с мясом	250/20	2	3,2	13,1	0,1	0,1	0,1	12	17	206
	Котлета полтавская	90	11.0	11	14,3	0,1	0	7	22	58	154
	Макароны отварн.м\сл	150/5	16	6,9	34	0,1	0,1	0	65	50	235
	Овощи по сезону	50	0	0	3.0	0,1	0,1		0,1	120	180
	Компот из св. фруктов	50	0	0	7,1	5,2	0,1	0,1	14	25	120
96	Фрукты по сезону	200	0	0.0	8	0	0	10	26	14	160
297	Батон домашний	80	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
	Итого		23,0	22,6	94,0	251	7,5	17,0	127,000	267,00	936,00
	Итого за день		47,0	47,0	190,0	496	14,0	94,0	439,000	584,00	1972,00

	6 ДЕНЬ										
	Завтрак										
147	Биточки куриные	90	5,1	4,6	0,6	63	0.0	0.0	0,0	0,00	154,0
462	Картофель отварной с м/с	150/5	8,9	9,7	27.0	0	0,1	0	17,5	79	213
	Овощи по сезону	50	0	0	3.0	0,1	0,1		0,1	120	180
	Сок фруктовй	200	1,3	4,2	7,1	5,2	0,1	0,1	14	25	120
	Булочка домашняя	100	5,0	1,5	24,0	245	7,1	0.1	0.1	0,5	324,0
	Батон домашний	50	4,8	1,5	14,0	187	0,2	0.1	0.1	0,05	187,00
	Итого	50	20,3	20,0	80,0	313	7,4	0.3	31,6	224,50	991,00
	Обед										
	Суп картофельный с вермиш и мясом	250/20	3,1	3,5	9	0,1	0,1	8,3	24,6	66,6	155
	Филе по-ростовски	90	9.0	10.0	13.0	0,01	0,01	0	79	110	252
	Каша гречневая с м\сл	150/5	15,8	22,2	22,3	4	0,8	0	120	131	290
	Компот из св. фруктов	200	1,3	4,2	7,1	5,2	0,1	0,1	14	25	120
	Фрукты по сезону	200	0	0,4	8	0	0	10	26	14	160
	Батон домашний	70	5,0	1,5	28,3	245	7,1	0.1	0.1	0,5	187,0
	Итого		34.2	34.2	137,0	254	17,0	18,0	264,0	347,0	1164,0
	Итого за день		54,0	54,0	217,0	567	24,0	19,0	295,0	451,0	1975,0

Примечание:

Сборник рецептур на продукцию для обуцающихся во всех образовательных учреждениях.2017г

Справочник .Химический состав пищевых продуктов под ред. И.М.Скурихина

В В меню включены сезонные овощи и фрукты

Для приготовления блюд включена продукция с йодсодержащими элементами – с целью поддержания микронутриентов в организме детей. В рационе – йодированная соль, морская рыба,

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитаро-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения

СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"