|  |  |
| --- | --- |
| МБОУ «СОШ»г. Братска | Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |
| **Меню приготавливаемых блюд летней площадки (2025 год)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 1 | **День:** | понедельник |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец св. с кукурузой | 50 | 1 | 5 | 3 | 56 | 431,03 |
|  | Шницель кур духовой | 60 | 13 | 8 | 7 | 128 | 115 |
|  | Гарнир каша перловая с овощами | 150 | 4 | 10 | 20 | 165 | 272 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
|  | Чай с сахаром | 200 |  |  | 18 | 73 | 350 |
|  | Мармелад | 20 |  |  | 16 | 64 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 550 | 23 | 24 | 96 | 641 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий порционный | 60 | 1 |  | 2 | 10 | Пром  |
|  | Суп "Волна" | 200 | 4 | 4 | 12 | 120 | 524,01 |
|  | Котлета мясная на пару | 90 | 11 | 16 | 17 | 300 | 52 |
|  | Макароны отварные (регатоны) | 150 | 5 | 8 | 32 | 168 | 268,02 |
|  | Сок яблочный | 200 |  | 1 | 27 | 110 | Пром  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 5 |  | 30 | 141 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 790 | 28 | 29 | 130 | 900 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром  |
|  | Яблоки свежие | 150 |  |  | 10 | 44 | Пром  |
|  | Пончик берлинский | 70 | 8 | 10 |  49 | 280 | 207 |
| **Итого за полдник** |  420 | 14 | 15 | 64 |  431 |  |
| **Итого за день** | 1720 |  65 | 68 | 290 | 1972 |  |
|  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 1 | **День:** | вторник |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 6 | 8 | 29 | 248 | 306 |
|  | Яйцо вареное | 50 | 6 | 5 |  | 71 | пром |
|  | Масло сливочное | 10 |  | 7 |  | 66 | пром |
|  | Кофейный напиток (цикорий) | 200 | 3 | 3 | 25 | 129 | 342 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1 |  | 7 | 34 | Пром  |
|  | печенье | 20 | 2 |  | 18 | 64 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 550 | 20 | 24 | 102 | 733 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий порционный | 60 |  |  | 2 | 8 | Пром  |
|  | Свекольник с картофелем, сметаной | 200 | 2 | 6 | 20 | 104 | 542,04 |
|  | Котлета домашняя паровая | 90 | 11 | 21 | 12 | 276 | 753 |
|  | Горошница - пюре | 150 | 8 | 4 | 25 | 250 | 265 |
|  | Сок шиповника | 200 |  |  | 24 | 102 | 376 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 5 |  | 30 | 141 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 785 | 28 | 31 | 123 | 932 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 200 | 6 | 5 | 26 | 172 | Пром  |
|  | Апельсин свежий | 150 | 1 |  | 14 | 56 | Пром  |
|  | Слойка с вишневым джемом | 50 | 6 | 9 | 22 | 156 | 721 |
| **Итого за полдник** | 370 | 13 | 14 | 62 |  384 |  |
| **Итого за день** | 1 710 | 61 | 69 | 287 | 2049 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **(лист 3)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 1 | **День:** | среда |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка "Нежная" с творогом | 80 |  12 | 12 | 22 | 206 | 156 |
|  | Молоко сгущенное | 10 | 1 | 1 | 5 | 30 | Пром  |
|  | Каша манная молочная с маслом | 150 | 4 | 7 | 17 | 146 | 302 |
|  | Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 349 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 510 | 25 | 24 | 94 | 656 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий с маслом растительным | 100 | 1 | 10 | 5 | 67 | 431,01 |
|  | Рассольник Ленинградский | 200 | 4 | 4 | 15 | 182 | 534,02 |
|  | Запеканка камчатка | 90 | 12 | 11 | 25 | 230 | 121,02 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5 | 20 | 118 | 252 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 |  |  | 21 | 85 | 364 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 5 |  | 30 | 141 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 840 | 27 | 30 | 126 | 874 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | йогурт | 200 | 6 | 5 | 8 | 108 |  Пром  |
|  | Мандарины свежие | 150 | 1 |  | 13 | 55 | Пром  |
|  | Кекс триумф | 50 | 9 | 11 | 35 | 272 | 229 |
| **Итого за полдник** | 370 | 16 | 16 | 56 | 435 |  |
| **Итого за день** | 1 710 | 68 | 70 | 276 | 1965 |  |
|  |  |  |  |  | **(лист 4)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 1 | **День:** | четверг |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша пшенная молочная с маслом | 200 | 7 | 6 | 31 | 250 | 383 |
|  | Омлет с маслом сливочным | 80 | 8 | 9 | 2 | 103 | 648 |
|  | Чай витаминный | 200 |  |  | 22 | 92 | 350,07 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
|  | Конфеты шоколадные | 10 | 1 | 3 | 10 | 52 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 560 | 21 | 19 | 95 | 652 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра свекольная | 60 | 1 | 6 | 6 | 109 | 422 |
|  | Суп крестьянский с курицей, сметаной. | 200 | 4 | 7 | 15 | 119 | 527,04 |
|  | Плов из птицы | 90/150 | 21 | 16 | 43 | 348 | 108 |
|  | Сок яблочный | 200 |  | 1 | 27 | 110 | Пром  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 5 |  | 30 | 141 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 790 | 33 | 30 | 131 | 878 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Снежок | 200 | 5 | 5 | 22 | 158 | Пром  |
|  | Мандарины свежие | 160 | 1 |  | 13 | 55 | Пром  |
|  | Кекс творожный | 75 | 6 | 6 | 20 | 266 | пром |
| **Итого за полдник** | 370 | 12 | 11 | 55 | 479 |  |
| **Итого за день** | 1 720 | 66 | 60 | 281 | 2009 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 1 | **День:** | пятница |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий порционный | 30 |  |  | 1 | 5 | Пром  |
|  | Каша Новгородская гречневая с птицей | 200 | 14 | 12 | 36 | 320 | 530 |
|  | Чай итальянский (с корицей) | 200 |  |  | 15 | 62 | 350,14 |
|  | Масло сливочное | 10 |  | 7 |  | 66 | 967 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 510 | 19 | 20 | 82 | 608 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий порционный | 60 |  |  | 2 | 8 | Пром  |
|  | Борщ с фасолью, мясом | 230 | 9 | 6 | 18 | 195 | 512,01 |
|  | Жаркое по - домашнему | 90/150 | 11 | 22 | 40 | 376 | 42,01 |
|  | Сок яблочный | 200 |  | 1 | 27 | 110 | Пром  |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 5 |  | 30 | 141 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 820 | 30 | 30 | 126 | 881 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | снежок | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром  |
|  | Яблоки свежие | 155 |  |  | 10 | 44 | Пром  |
|  | Кекс волжский | 75 | 8 | 10 | 50 | 235 | Пром  |
| **Итого за полдник** | 420 | 14 | 15 | 386 | 315 |  |
| **Итого за день** | 1 750 | 63 | 65 | 273 | 1875 |  |
|  |  |  |  |  | **(лист 6)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 2 | **День:** | понедельник |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий с маслом растит. зеленью | 30 |  | 3 | 1 | 20 | 428,03 |
|  | Биточки куриные | 60 | 9 | 7 | 11 | 187 | 103,02 |
|  | Макароны отварные (регатоны) | 150 | 5 | 8 | 32 | 168 | 268,02 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 3 | 3 | 25 | 129 | 342 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 510 | 22 | 22 | 99 | 659 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий порционный | 60 | 1 |  | 2 | 10 | Пром  |
|  | Суп гороховый | 200 | 4 | 7 | 20 | 220 | 533 |
|  | Котлета летняя  | 90 | 15 | 16 | 30 | 260 | 48 |
|  | Гарнир гречка с морковью | 150 | 5 | 8 | 25 | 139 | 223,02 |
|  | Сок яблочный | 200 |  | 1 | 27 | 110 | 364 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 5 |  | 30 | 141 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 790 | 32 | 31 | 138 | 906 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром  |
|  | Яблоки свежие | 150 |  |  | 10 | 44 | Пром  |
|  | Пончик берлинский | 70 | 8 | 10 | 50 | 325 | 207 |
| **Итого за полдник** | 430 | 14 | 15 | 65 | 476 |  |
| **Итого за день** | 1 730 | 68 | 68 | 302 | 2041 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **(лист 7)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 2 | **День:** | вторник |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша дружба молочная с маслом | 150 | 5 | 4 | 23 | 157 | 370 |
|  | Омлет с сыром | 90 | 13 | 18 | 10 | 280 | 192 |
|  | Чай витаминный | 200 |  |  | 22 | 92 | 350,07 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 510 | 23 | 23 | 85 | 684 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий порционный | 60 |  |  | 2 | 8 | Пром  |
|  | Рассольник домашний | 250 | 7 | 10 | 8 | 169 | 749,05 |
|  | Котлета из филе птицы рубленая | 100 | 15 | 16 | 15 | 256 | 103 |
|  | Гарнир Рис отварной | 150 | 2 | 6 | 38 | 181 | 16,01 |
|  | Сок яблочный | 200 |  | 1 | 27 | 110 | Пром  |
|  | Хлеб пшеничный | 55 | 4 |  | 27 | 129 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 845 | 30 | 33 | 127 | 904 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Снежок | 200 | 5 | 5 | 22 | 158 | Пром  |
|  | Апельсин свеж | 150 | 1 |  | 14 | 56 | Пром  |
|  | Слойка свердловская | 50 | 8 | 10 | 49 | 170 |  Пром  |
| **Итого за полдник** | 370 | 14 | 15 | 85 | 384 |  |
| **Итого за день** | 1 725 | 67 | 71 | 297 | 1972 |  |
|  |  |  |  |  | **(лист 8)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 2 | **День:** | среда |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий с маслом раст | 30 |  | 3 | 1 | 33 | 431,06 |
|  | Биточки Наймушина | 80 | 10 | 11 | 27 | 195 | 81,01 |
|  | Картофель тушеный в соусе с луком | 150 | 1 | 4 | 13 | 120 | 260 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 20 | 133 | 340,01 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром |
|  | Мармелад | 10 |  |  | 9 | 32 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 540 | 20 | 23 | 100 | 668 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий с маслом растит. зеленью | 60 |  | 5 | 2 | 39 | 428,03 |
|  | Борщ с картофелем, сметаной | 200 | 2 | 4 | 20 | 148 | 510,03 |
|  | Рагу овощное | 240 | 19 | 16 | 34 | 354 | 61,01 |
|  | Сок яблочный | 200 |  | 1 | 27 | 110 | 364 |
|  | Хлеб пшеничный | 55 | 4 |  | 27 | 129 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 785 | 27 | 26 | 120 | 831 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт | 200 | 6 | 5 | 26 | 172 | Пром  |
|  | Мандарины свежие | 160 | 1 |  | 13 | 55 | Пром  |
|  | Булочка Ванильная | 50 | 6 | 8 | 16 | 179 | 281 |
| **Итого за полдник** | 370 | 13 | 13 | 55 | 406 |  |
| **Итого за день** | 1 695 | 60 | 62 | 275 | 1905 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 2 | **День:** | четверг |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша геркулес молочная с маслом | 150 | 5 | 9 | 14 | 174 | 296 |
|  | Запеканка "Белоснежка" из творога | 80 | 9 | 8 | 15 | 193 | 152 |
|  | Подливка из повидла | 50 |  |  | 8 | 15 | 940 |
|  | Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 349 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 550 | 22 | 21 | 87 | 656 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий порционный | 60 | 1 |  | 2 | 10 | пром |
|  | Щи по-уральски со сметаной | 200 | 2 | 4 | 10 | 142 | 748,01 |
|  | Котлета мамина | 90 | 15 | 19 | 23 |  280 | 996 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5 | 20 | 118 | 252 |
|  | Сок яблочный | 200 |  | 1 | 27 | 110 | Пром  |
|  | Хлеб пшеничный | 55 | 4 |  | 27 | 129 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 795 | 27 | 29 | 119 | 840 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ряженка | 200 | 6 | 5 | 8 | 108 | Пром  |
|  | Яблоки свежие | 150 |  |  | 10 | 44 | Пром  |
|  | Кекс триумф | 70 | 8 | 9 | 36 | 246 | 740,01 |
| **Итого за полдник** | 350 | 14 | 14 | 54 | 398 |  |
| **Итого за день** | 1 735 | 63 | 64 | 260 | 1894 |  |
|  |  |  |  |  | **(лист 10)** |
| **Рацион: 7-11 лет** | **Неделя:** | 2 | **День:** | пятница |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий с маслом раст | 30 |  | 3 | 1 | 33 | 431,06 |
|  | Котлета по- Хлыновски | 60 | 8 | 7 | 13 | 137 | 49 |
|  | Макароны отварные (регатоны) | 160 | 5 | 8 | 34 | 179 | 268,02 |
|  | Чай с молоком сгущенным | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 350,03 |
|  | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за завтрак** | 520 | 21 | 22 | 98 | 623 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий с маслом растительным | 100 |  | 3 | 2 | 170 | 428,01 |
|  | Суп овощной со сметаной | 200 | 2 | 4 | 10 | 103 | 528,02 |
|  | пудинг кур | 90 | 18 | 20 | 30 | 246 | 522 |
|  | Гарнир каша гречка рассыпчатая | 150 | 4 | 4 | 27 | 173 | 254 |
|  | Сок яблоный | 200 |  | 1 | 27 | 110 | пром |
|  | Хлеб пшеничный | 55 | 4 |  | 27 | 129 | Пром  |
|  | Хлеб ржаной | 36 | 2 |  | 10 | 51 | Пром  |
| **Итого за Обед** | 825 | 27 | 26 | 112 | 950 |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ряженка | 200 | 6 | 5 | 8 | 108 | Пром  |
|  | Апельсин свежий | 155 | 1 |  | 14 | 56 | Пром  |
|  | Кекс творожный | 70 | 7 | 9 | 24 | 288 | Пром  |
| **Итого за полдник** | 370 | 14 | 14 | 43 | 451 |  |
| **Итого за день** | 1 675 | 65 | 67 | 273 | 2058 |  |
| **Среднее значение за период** | **64,6** | **66,4** | **281,4** | **1974** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |