

Муниципальное бюджетное учреждение
«Детский оздоровительно- образовательный центр»
«Солнышко»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
2-х недельное

Осень –зима

Возраст 12 -17 лет

2026 год

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №67

Гудыма М.А.

Утверждаю:

Директор МБУ «ДООЦ» «Солнышко»

Федоркова К.В.



Примерное меню для детей 12-17 лет

1	2	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С. мг.	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Сыр	20	4,0	2,1	-	44,15		Пром.
	Каша молочная из крупы пшенной	250	5,59	11,0	41,88	209,23		Рец №54- 6к.2022г
	Чай с сахаром.	200	1.5	-	25	60		Рец №54- 2гн.2020г
	итого за прием		13.9	21,9	83,51	560-20%		
Обед	Морковь с сахаром	80	0,26	-	2,53	13		Рец №71 сборник рецептур 2015
	Щи с капустой со сметаной . с зеленью	350	2.05	4.0	18,71	170.8		Рец №88 сборник рецептур 2015
	Плов из куры	275	18,0	25,1	24,36	460,6		Рец №291 сборник рецептур 2015
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		Рец №54- 4хн-2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156		Пром.
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	21.2	102		Пром.
	итого за прием		28.7	31.1	131	830-35%		

День 2								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Запеканка творожная.	200	8.3	4.8	45.3	288		Рец.№54- 1т.2022г
	Молоко сгущенное	40	0,28	0,36	20,2	130,8		Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	66,2		Рец №54- 2гн.2020г

	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	1,37	0,3	12,09	71		Пром.
	Свежие фрукты	185	1,4	-	9,3	74,0		Пром.
	итого за прием		16,4	17,0	79	528-20%		
Обед	Икра кабачковая	80	0,6	-	2,4	12,1		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Суп с бобовыми. свежей зелению	350	2,4	8	12,8	164		Рец №102 сборник рецептур 2015
	Биточки из говядины.	100	8,2	8,4	12,2	130		Рец №54-6м.2022г
	Макароны отварные	200	4,33	8,2	21,37	150,82		Рец.№54-1г.2022г
	Компот из изюма.	200	0,2	-	25,8	166		Рец №54-2хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	4,74	0,6	24,18	122,66		Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	82,64		Пром.
	итого за прием		24	26	119	772-35%		

День 3								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Джем	20	4,0	2,1	-	44,15		Пром.
	Каша рисовая молочная	250	3,45	0,48	3,3	176,33		Рец №54-25к.2022г
	Чай с сах	200	0,13	2,67	29,2	97		Рец №54-23гн сборник рецептур 2020
	итого за прием		10,8	14,0	67	460-24%		
Обед	Помидор св.	80	0,61	-	2,4	12,1		Рец №23 сборник рецептур 2015
	Рассольник ленинградский со сметаной.	350	3,01	4,8	6,7	154		Рец №82 сборник рецептур 2015
	Суфле из кур. Соус томатный.	100/50	2,1	6,1	13,49	170,9		Рец № 299 сборник рецептур 2015
	Греча рассыпчатая.	200	0,4	0,2	3,6	206		Рец №54-4г.2022г
	Напиток из шиповника.	200	1,4	1,9	3,4	108,11		Рец №171 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	0,8	-	13,6	133		Рец №585 сборник рецептур 1996
	Хлеб ржаной	70	6,11	1,2	43,3	121		Пром.
	итого за прием		18,1	16	115	806 - 35%		Пром.

День 4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Макароны с сыром.	180	8,5	10,6	38,3	200,06		Рец №204 сборник рецептур 2015
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	66,4		Рец №54-2гн.2020г
	Свежие фрукты	185	1,75	-	15,7	39,33		Пром.
	итого за прием		19,3	21,7	96,3	526-21,8%		
Обед	Огурец св.	80	0,26	-	2,5	11,1		Рец №20 сборник рецептур 2015
	Борщ со сметаной свежей зеленью	350	2,4	7,8	8,3	175,4		Рец №82 сборник рецептур 2015
	Пудинг рыбный.	120	15,8	14,6	20,8	381,86		Рец №354 сборник рецептур 1991г
	Картофельное пюре.	200	4,2	6,1	22,3	150,3		Рец.№54-11г.2022г
	Компот из вишни.	200	0,8	-	28,6	102		Рец №54-4хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	4,7	0,6	24,18	152		Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	121,64		Пром.
	итого за прием		27,5	23	106	622- 35%		

5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Джем	20	4,0	2,1	-	44,15		Пром.
	Каша ячневая	250	8,04	8,6	3,0	173,4		Рец №54-21к.2022г
	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	66		Рец №54-2гн.2020г
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	1,37	0,3	12,09	55,7		Пром.
	Свежие фрукты	185	0,4	-	6,6	52,48		Пром.
	итого за прием		19,9	19,7	65,0	507=-25%		
Обед	Салат из квашенной капусты	80	0,61	-	2,45	12,7		Рец №71 сборник рецептур

								2015
	Суп картофельный с вермишелью	350	2.08	11.6	8.2	185.6		Рец №96 сборник рецептур 2015
	Кура отварная.	130	6.2	4.8	-	350,87		Рец №288 сборник рецептур 2015
	Рис припущенный	200	1,4	2,2	3,6	156		Рец.№54- 7г.2022г
	Компот из яблок	200	0,2	-	25,8	46		Рец №54- 3хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	2.95	0,5	20.35	87.65		Пром.
	Хлеб ржаной	70	2,62	0,84	23,38	80.12		Пром.
	Итого за прием		17.7	25.8	104	774-35%		

День 6								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Суп молочный	350	6.04	4.2	15.8	214		Рец №120 сборник рецептур 2015
	Сыр.	15	2,8	2,0	22,4	46,51		Пром
	Чай с сах	200	3,6	2,67	29,2	125,2		Рец №54- 23 гн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	1,18	0,15	6,05	25,99		Пром.
	итого за прием		17.0	17.1	90	534,7-20%		
Обед	Помидор свеж.	80	0,26	-	2,5	11.1		Рец №23 сборник рецептур 2015
	Суп крестьянский со сметаной с зеленью	350	5,08	9,44	15.6	205,83		Рец №98 сборник рецептур 2015
	Котлета из говядины	75	3,06	5,8	-	170,59		Рец №54- 4м.2022г
	Греча рассыпчатая	200	1,4	1.9	3.4	150		Рец №54- 4г.2022г
	Компот из яблок.	200	0,8	-	13,6	46		Рец №54- 1хн сборник

								рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	4.8	0,9	36,27	130		Пром.
	Хлеб ржаной	70	5,66	0,84	23,38	121,64		Пром.
	итого за прием		23,4	19,8	120,5	829-34%		

День 7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Омлет натур.	200	4.0	2,1	-	160.15		Рец.№54- 1о.2022г
	Чай с сах	200	8,5	10,4	22,4	51,28		Рец.№54- 2гн.2020г
	Свежие фрукты	150	2.7	0,7	15	81		Пром.
	итого за прием	185	0,8	-	36,8	441,16		
Обед	Огурец свежий	80	0,2	0,3	2,3	12,3		Рец.№20 сбор.2015
	Суп гороховый с зеленью.	350	0,26	-	2,5	151.1		Рец №104 сборник рецептур 2015
	Рыба под молочным соусом	130	2.4	6,8	8.3	150		Рец №233 сборник рецептур 2015
	Картофельное пюре	200	5.7	10.2	20	150		Рец.№54- 11г.2022г
	Компот из изюма.	200	5,4	5,4	2,4	80		Рец №54- 2хн сборник рецептур
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	0,8	-	31,6	102	20,0	Пром.
	Хлеб ржаной	70	4,5	1,15	38,71	137		Пром.
	итого за прием	70	2,62	0,72	23,38	786		

День 8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Запеканка творожная..	200	2.3	0.48	13,4	241		Рец №54- 1т.2022г
	Молоко сгущенное	40	0,28	0,36	20,2	130,8		Пром.
	Чай с сахаром	200	3.78	0,67	26	66,11		Рец №54- 2гн сборник рецептур 2020
	итого за прием		13.1	12.0	73,03	450,82-		

						22%		
Обед	Огурец консер.	50	0,26	-	2,53	11.1		Рец №47 сборник рецептур 2015
	Щи со смет .и зеленью	350	3.1	4.8	6.7	155,24		Рец №99 сборник рецептур 2015
	Рагу из куры.	300	8,81	11.7	-	314,01		Рец №54- 22м.2020г
	Компот из вишни	200	-	28,6	-	80		Рец.№54- 1хн.2020г
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	2.8	0.6	25	88		Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	76.64		Пром.
	итого за прием		22.5	21	107	715-84- 35%		

	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	121,64		Пром.
	итого за прием		18.7	23	108	734,9-35%		

День 10								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло . джем	40	4.0	10,1	-	124.15		Пром.
	Каша гречневая.	250	5.03	9.27	3	187		Рец №54- 20к.2022г
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	66,4		Рец №54- 2гн сборник рецептур 2020
								Пром.
	Фрукты свежие			31,3 8				Пром.
	итого за прием		16.3	19.5	62	456-30%		
Обед	Морковь с сах.	80	0,6	-	2,4	12.6		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Рассольник ленинградский	350	6,88	6,12	10,16	140,18		Рец №82 сборник рецептур 1997
	Плов из куры	275	7,61	3,13	2,59	145,17		Рец №299 сборник рецептур 2015
	Напиток из шиповника	200	0,8	-	31,6	102	20,0	Рец №54- 1хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	70	2,68	1,2	48,36	82,98		Пром.
	Хлеб ржаной	70	0,45	0,84	23,38	71,64		Пром.
	итого за прием		19.0	13	120.6	738-35%		

День 9								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Каша пшениная.	250	8.3	4.8	15	211.3		Рец №54- 6к.2022г
	Сыр	20	2,8	3,4	22,4	51,28		Пром.
	Чай с сах.	200	3,6	2,67	29.2	105,2		Рец №54- 23гн сборник рецептур 2020
	Фрукты свежие	185	0,5	-	6,45	63,1		Пром.
	итого за прием		15.2	19.0	72.0	343-2- 20%		
Обед	Икра кабачковая .	80	0,6	-	2,4	12.1		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Суп крестьянский со смет. И зеленью	350	2.4	10.7	6.7	154.1		Рец №102 сборник рецептур 2015
	Кнели куриные	130	7,94	11,5	14.8	426,6		Рец.№268. 2015г
	Макароны отварные	200	2,3	3,1	11,3	150,3		Рец.№54- 1г.2022г
	Компот из изюма	200	0,4	-	29,3	60		Рец №348 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	4,11	1,2	33,3	138		Пром.