

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
2-х недельное

Осень –зима

Возраст 7-11 лет

2026год

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №67

Гудыма М.А.



Утверждаю:

Директор МБУ «ДООЦ» «Солнышко»

Федоркова К.В.

Примерное меню для детей 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выхо д блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 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	15	4,0	2,1	-	44,15		Пром.
	Каша молочная из крупы пшениной	200	5,59	11,0	41,88	169,23		Рец №54- бк.2022г
	Чай с сахаром.	200	1,5	-	25	60		Рец №54- 2гн.2020г
	итого за прием		13,9	21,9	83,51	510-20%		
Обед	Морковь с сахаром	70	0,26	-	2,53	13		Рец №71 сборник рецептур 2015
	Щи с капустой со сметаной . с зеленью	200	2,05	4,0	18,71	120,8		Рец №88 сборник рецептур 2015
	Плов из кури	110	13,7	13	12,3	186		Рец.№299- 2015г
	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	730-35%		

День 2								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	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.	150	8,3	4,8	45,3	208		Рец.№54- 1т. 2022г
	Сгущенное молоко.	40	0,36	20,2	19,8	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	428-20%		
Обед	Икра кабачковая	70	0,6	-	2,4	12,1		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Суп с бобовыми, свежей зеленью	200	2,4	8	12,8	124		Рец №102 сборник рецептур 2015
	Биточки из говядины	75	8,2	8,4	12,2	110		Рец №54-6м.2022г
	Макароны отварные	150	4,33	8,2	21,37	118,82		Рец №54-1г.2022г
	Компот из изюма.	200	0,2	-	25,8	106		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	200	3,45	0,48	3,3	176,33		Рец №54-25к.2022г
	Чай с сахаром	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.	50	0,61	-	2,4	12,1		Рец №23 сборник рецептур 2015
	Рассольник ленинградский с смет.	200	3,01	4,8	6,7	114		Рец №82 сборник рецептур 2015
	Суфле из кури. Соус томатный.	90/50	2,1	6,1	13,49	170,9		Рец № 299 сборник рецептур 2015
	Греча рассыпчатая.	150	0,4	0,2	3,6	156		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		Пром.
	Хлеб ржаной	70	6,11	1,2	43,3	121		Пром.
	итого за прием		18,1	16	115	706 - 35%		Пром.

								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 №202 сборник рецептур 2015
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	66,4		Рец №54-2гн.2020г
								Пром.
	Свежие фрукты	185	1,75	-	15,7	39,33		Пром.
	итого за прием		19,3	21,7	96,3	526-21,8%		
Обед	Огурец свежий	70	0,26	-	2,5	11,1		Рец №20 сборник рецептур 2015
	Борщ со сметаной свежей зеленью	200	2,4	7,8	8,3	155,4		Рец №167 сборник рецептур 2015
	Пудинг рыбный	120	15,8	14,6	20,8	381,86		Рец №354 сборник рецептур 1991г
	Картофельное пюре	200	2,0	10,2	20	150		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	15	4,0	2,1	-	44,15		Пром.
	Каша ячневая	200	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	547--25%		

Обед	Салат из квашенной капусты	70	0,61	-	2,45	12,7	Рец №71 сборник рецептур 2015
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.08	11.6	8.2	185.6	Рец №96 сборник рецептур 2015
	Кура отварная.	110	6.2	4.8	-	350,87	Рец №288 сборник рецептур 2015
	Рис припущенный	150	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	574-35%	

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	250	6.04	4.2	15.8	214		Рец №54- 2г.2022г
	Сыр	15	2,8	2,0	22,4	46,51		Пром.
	Чай с сахаром	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 свежий	70	0,26	-	2,5	11.1		Рец 23 сборник рецептур 2015
	Суп крестьянский со сметаной с зеленью	200	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- 4г.2022г
	Греча рассыпчатая	150	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	629-34%	

День 7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Омлет натуральный	150	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		Пром.
Обед	Огурец свежий	70	1,6	2,3	6,3	22,1		Рец.71 сбор.2015
	Суп гороховый с зеленью.	200	0,26	-	2,5	151.1		Рец №104 сборник рецептур 2015
	Рыба под молочным соусом	110	2.4	6,8	8.3	150		Рец №233 сборник рецептур 2015
	Картофельное пюре	150	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		Пром.

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.	150	2.3	0.48	13,4	241		Рец №54- 1сборник рецептур 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 сметаной	200	3.1	4.8	6.7	145,24	Рец №99 сборник рецептур 2015
	Рагу из куры.	200	8,81	11.7	-	314,01	Рец №54- 22м2020г
	Компот из вишни	200	-	28,6	102		Рец.№54- 1хн.2020г
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	2.8	0.6	25	130	Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	121,64	Пром.
	итого за прием		22.5	21	107	715-84- 35%	

	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.
	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 слив.	10	0,06	8,25	0,09	74,5		Пром.
	Джем	20	4.0	2,1	-	44.15		Пром.
	Каша гречневая.	200	5.03	9.27	3	187		Рец.№54- 20к.2022г
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	120,4		Рец №54- 2гн сборник рецептур 2020
	Фрукты свежие			31,3 8				Пром.
	итого за прием		16.3	19.5	62	456-30%		
Обед	Морковь с сах	70	0,6	-	2,4	12.6		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Рассольник ленинградский	200	6,88	6,12	10,16	140,18		Рец №96 сборник рецептур 2015г
	Плов из куры	250	7,61	3,13	2,59	145,17		Рец №299 сборник рецептур 2015
	Напиток из шиповника	200	0,8	-	31,6	102		Рец №54- 1хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	70	2,68	1,2	48,36	162,98		Пром.
	Хлеб ржаной	70	0,45	0,84	23,38	121,64		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 пшеничная.	200	8.3	4.8	15	211.3		Рец.№54- 6к.2022г
	Сыр	15	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	70	0,6	-	2,4	12.1		Рец №31 сборник рецептур 2015
	Суп крестьянский со смет и зеленью	200	2.4	10.7	6.7	124.1		Рец №102 сборник рецептур 2015
	Кнели куриные.	90	7,94	11,5	14.8	426,6		Рец.№268. 2015г
	Макароны отварные	150	0,8	2,3	6,1	150,3		Рец.№54- 1г.2022г