

Согласовано  
 Начальник 1 смены  
М. В. В. Царапкина  
 Начальник 2 смены  
Г. В. Цевелев  
 « 20 » 03 2024 года

Утверждаю  
 Директор  
 МОУ Шумовской СШ  
Н. С. Ерахтина  
 « 20 » 03 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню  
 для организации питания детей  
 в оздоровительном учреждении на базе муниципального  
 общеобразовательного учреждения Шумовской средней школы  
 МО « Ульяновский район» в 2024 году в период летних каникул**

Рецептура сборника	Наименование	Выход в гр.	Белки	Жиры	Угле-воды	Калор-рий-ность
	<b>День №1 – завтрак:</b>					
463/2004	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	9,6	8,5	8,5	151,0
520/2004	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0
773/2004	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	158,0
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	Фрукты-груша	100	0,3	0	8,6	38,0
	<b>итого</b>		<b>21,1</b>	<b>21,1</b>	<b>102,7</b>	<b>730,1</b>
	<b>День №1 – обед:</b>					
19/615/2004	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85,0
135/411/2004	Суп из овощей с говядиной	250/25	10,0	5,8	12,4	145,0
413/2004	Сосиска молочная в/с отварная	50/2	5,6	12,0	0,8	133
534/587/2004	Капуста тушеная, соус	200	5,0	9,2	21,4	188
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	Молочный шоколад	25	9,3	3,5	49	190
	<b>итого</b>		<b>35,8</b>	<b>38,5</b>	<b>134,3</b>	<b>1015,0</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56,9</b>	<b>59,6</b>	<b>237,0</b>	<b>1745,1</b>
	<b>День №2 – завтрак:</b>					
49/615/ 2004	Салат из моркови с яблоком	100	1,3	3,1	9,1	70
302 /2004	Каша рисовая молочная*	160/10	3,2	2,7	24,6	147,2
3 /2004	Бутерброд с сыром (Росс)	15/15	4,7	7,9	7,3	123
693 / 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1

	<b>итого</b>		<b>17,1</b>	<b>19,2</b>	<b>86,7</b>	<b>637,3</b>
	<b>День №2 – обед:</b>					
	Овощи порцион. (огурец)	50	0,6	0,1	1,9	12,0
124/411/ 2004	Щи из св. капусты с говяд.	250/25	9,8	5,7	10,0	134,0
436/ 2004	Жаркое по- домашнему	150	13,4	7,4	16,2	187,5
707 / 2004	Сок плодово-ягодный натуральный	200	0,6	0	36,4	144,0
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	Фрукты: банан	100	1,1	0	14,7	62,0
	<b>итого</b>		<b>29,9</b>	<b>14,1</b>	<b>94,6</b>	<b>689,5</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>47,0</b>	<b>33,3</b>	<b>181,3</b>	<b>1326,8</b>
	<b>День №3 – завтрак:</b>					
413/ 2004	Пудинг из говядины	100	11,5	18,3	1,5	216,0
516 / 2004	Вермишель отварная с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147,0
685/2004	Чай с лимоном с сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60,0
767/2004	Булочка ванильная	50	4,0	4,3	20,1	171,5
	<b>итого</b>		<b>19,3</b>	<b>26,7</b>	<b>60,3</b>	<b>594,5</b>
	<b>День №3 – обед:</b>					
71/2004	Винегрет с раст. маслом**	100/10	1,4	10,1	6,8	124,0
132/2004	Рассольник ленинградск. с говядиной	250/25	10,8	5,9	20,1	181,0
451/2004	Котлета говяжья	100	17,9	7,9	16,0	210
508/601/2004	Гречка рассыпчатая с соусом	150	8,4	10,8	41,3	303,0
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
631/2004	Компот из св.груш	200	0,2	0	35,8	142
	<b>итого</b>		<b>43,1</b>	<b>35,6</b>	<b>135,4</b>	<b>1110,0</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>62,4</b>	<b>62,3</b>	<b>195,8</b>	<b>1704,0</b>
	<b>День №4 – завтрак:</b>					
366/ 2004	Запеканка из творога со сметаной	100	15,0	13,3	13,7	239,0
1 / 2004	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115
645 /2004	Кисель из сока ягодного	200	0	0	20,1	79
	Фрукты - яблоко	100	0,3	0	8,6	40,0
	<b>итого</b>		<b>16,4</b>	<b>22,3</b>	<b>49,2</b>	<b>473,0</b>
	<b>День №4 – обед:</b>					
20/ 615/2004	Салат из св. помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57,0
148/2004	Суп-лапша с курицей	250/25	7,6	7,7	14,1	158,0
374/2004	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112,0
518/2004	Картофель отварной	150	3,0	6,0	24,3	166,5
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
631/2004	Компот из св. яблок	200	0,2	0	35,8	142,0
3/2004	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	158,0
	<b>итого</b>		<b>31</b>	<b>26,9</b>	<b>126,7</b>	<b>943,5</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>47,4</b>	<b>49,2</b>	<b>175,9</b>	<b>1416,7</b>
	<b>День №5 – завтрак:</b>					
340/2004	Омлет натуральный	110	11,0	18,3	2,0	219,0

692/2004	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22,0	150,4
2/2004	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21,0	118,0
	Фрукты - апельсин	100	0,6	0	8,5	69,0
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	<b>итого</b>		<b>20,6</b>	<b>26,7</b>	<b>66,7</b>	<b>663,5</b>
	<b>День №5 – обед:</b>					
43/2004	Салат из капусты с растит. маслом	100	1,4	5,1	8,9	88,0
134/2004	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0
430/2004	Печень говяжья	100	24,3	22,5	4,3	320,0
331/587/2004	Гороховое пюре под соусом томатным	200/25	10,3	3,2	24,5	169,5
707/2004	Сок яблочный	200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	<b>итого</b>		<b>44</b>	<b>37</b>	<b>88,6</b>	<b>931,5</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>64,6</b>	<b>63,7</b>	<b>155,3</b>	<b>1595,0</b>
	<b>День №6 – завтрак:</b>					
333/2004	Макаронны отварные с сыром	150	8,1	9,3	32,0	250,5
693 / 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Фрукты -груша	100	0,3	0	8,6	38,0
	<b>итого</b>		<b>13,3</b>	<b>14,3</b>	<b>73,1</b>	<b>478,5</b>
	<b>День №6 – обед:</b>					
71/2004	Винегрет с раст. маслом**	100/10	1,4	10,1	6,8	124,0
397/2004	Фрикадельки рыбные	100	14,8	2,6	8,6	118,0
511/601/2004	Рис отварной с соусом	200/25	5,5	10,5	50,5	366,5
132/2004	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25	10,8	5,9	20,1	181,0
639/2004	Компот из чернослива	200	0,6	0	29,0	116,0
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	<b>итого</b>		<b>37,5</b>	<b>30</b>	<b>130,4</b>	<b>1055,5</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,8</b>	<b>43,3</b>	<b>203,5</b>	<b>1534,0</b>
	<b>День №7 – завтрак:</b>					
337/2004	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0
302/2004	Каша геркулесовая на молоке	160	4,5	8,3	21,1	184,0
685/2004	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60,0
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	Фрукты: банан	100	1,1	0	14,7	62,0
	<b>итого</b>		<b>14</b>	<b>13,4</b>	<b>64,5</b>	<b>476,1</b>
	<b>День №7 – обед:</b>					
49/2004	Салат из свежих помидор	100	0,9	7,1	3,9	85,0
124/ 2004	Щи из св. капусты с говяд.	250/25	9,8	5,7	10,0	134,0
492/2004	Плов из курицы	150	11,4	9,8	27,2	247,5
645 /2004	Кисель из сока ягодного	200	0	0	20,1	79
767/2004	Булочка ванильная	50	4,0	4,3	20,1	171,5
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	<b>итого</b>		<b>29,1</b>	<b>27,4</b>	<b>94,5</b>	<b>824,1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43,1</b>	<b>40,8</b>	<b>159,0</b>	<b>1300,2</b>

	<b>День №8 – завтрак:</b>					
451/2004	Биточки	50	8,6	3,6	8,0	105,0
534/2004	Капуста тушеная	150	3,2	5,7	8,4	120,6
692/2004	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	22,0	150,4
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	Печенье	25	1,9	4,2	16,1	110,0
	<b>итого</b>		<b>21,5</b>	<b>18,8</b>	<b>67,7</b>	<b>593,1</b>
	<b>День №8– обед:</b>					
51/2004	Салат из свеклы с яблоком	100	1,5	3,0	10,5	74
148/2004	Суп-лапша с курицей	250/25	7,6	7,7	14,1	158,0
424/2004	Поджарка из говядины	50	12,7	6,7	2,3	120,0
508 \2004	Каша перловая рассыпчатая***	200	6,0	8,0	42,6	272,0
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	Фрукты -груша	100	0,3	0	8,6	38,0
	<b>итого</b>		<b>33,1</b>	<b>26,3</b>	<b>124,9</b>	<b>936,0</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,6</b>	<b>45,1</b>	<b>192,6</b>	<b>1529,1</b>
	<b>День №9 – завтрак:</b>					
311 /2004	Каша кукурузная молочная*	150	4,2	2,7	21,8	132,0
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	58,0
741/ 2004	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,9	34,2	227,0
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	Фрукты: банан	100	1,1	0	14,7	62,0
	<b>итого</b>		<b>18</b>	<b>10,1</b>	<b>98,9</b>	<b>586,1</b>
	<b>День №9– обед:</b>					
43/2004	Салат из капусты с растит. маслом	100	1,4	5,1	8,9	88,0
134/2004	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116,0
463/2004	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	9,6	8,5	8,5	151,0
520/2004	Картофельное пюре***	200	4,2	9,0	29,2	218,0
707/2004	Сок плодово-ягодный	200	1,4	0	24,4	108
	Хлеб пшеничный	70	4,4	0,9	15,4	150,0
	Зефир в шоколаде	20	2,5	7,3	13,0	125,0
	<b>итого</b>		<b>26,1</b>	<b>36,1</b>	<b>113,7</b>	<b>956,0</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,1</b>	<b>46,2</b>	<b>212,6</b>	<b>1542,1</b>
	<b>День №10 – завтрак:</b>					
413/2004	Котлеты (особые)	50/5	5,6	12,0	0,8	133
516 / 2004	Вермишель отварная с маслом	100	3,5	4,1	23,5	147,0
693 / 2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	<b>итого</b>		<b>17</b>	<b>21,6</b>	<b>70</b>	<b>577,1</b>
	<b>День №10– обед:</b>					
	Овощи порцион. (огурец)	50	0,6	0,1	1,9	12,0
124/ 2004	Щи из св. капусты с говяд.	250/25	9,8	5,7	10,0	134,0
397/2004	Фрикадельки рыбные	100	14,8	2,6	8,6	118,0

511/601/2004	Рис отварной с соусом	200/25	5,5	10,5	50,5	366,5
645 /2004	Кисель из сока ягодного	200	0	0	20,1	79
767/2004	Булочка ванильная	50	4,0	4,3	20,1	171,5
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	13,2	107,1
	<b>итого</b>		<b>37,7</b>	<b>23,7</b>	<b>124,4</b>	<b>988,1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,7</b>	<b>45,3</b>	<b>194,4</b>	<b>1565,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ ВСЕГО:</b>		<b>53,6</b>	<b>51.1</b>	<b>197,4</b>	<b>1586,0</b>

**Примечание:**

1). Примерное цикличное меню разработано на основании сборника рецептур блюд и сулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года издания в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 (письмо Федеральной службы по аккредитации от 27 января 2021 г. N 1616/03-ДГ)

« Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».

2). Технологические карты прилагаются к меню.

3) \*Для детей 7-10 лет допускается уменьшение выхода порции до 150г.

4) \*\* Допускается замена на салат (рецептура №20)

5)\*\*\* Для детей 7-10 лет допускается уменьшение выхода порции до 150г