

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ДЛО «Улыбка»
МОУ «Средняя школа №3
п.Советский»

 Н.И.Рыбакова
« 26 » мая 2025г.

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
в ДЛО «Улыбка» на 10 дней с 11 до 17 лет**

№ п/п	№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порци и (гр)	Органические вещества в гр.			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Mg	Fr	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первый день															
Завтрак															
1.	¾	Бутерброд с маслом	10/15	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	302/04	Каша манная с маслом	200/10	3	8	31,6	218	0,04	0	0	0	6,2	39,9	0,31	
3.	1024/94	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,4	109	0,02	0,65	0,06	0,25	60,4	7,0	0,03	
4.		Хлеб ржаной	25	1,25	0,3	10,5	51	0,25	0	0	0,01	5,04	5,6	0,81	
5.		Бананы	200	3	-	41	182	0,08	10	0,24	1,2	16	84	1,2	
			660				713								
Обед															
1.	140/04	Суп куриный с макаронами	250	77	44	21,2	158	0,09	11,5	0	0	16,3	19,4	0,8	
2.	413/04	Котлеты куриные	100	14,16	15	15	246	0,2	0	0	0	13,0	8,01	0,9	
4.	469/94	Рис отварной	200/10	5,1	8,63	53,69	318,1	0,1	0	0,03	0	15	11,23	1,13	
5.	19/04	Доп. гарнир: огурцы свежие	100	0,8	0	2,6,14	5,2	0,03	7	0,02	0,15	17	14	0,5	
6.		Сок яблочный	200	-	-	2,6	11,46	0,02	2	0	0,2	14	8	0,6	

[illegible]

Обед															
1.	110/04	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	8,44	9,12	13,4	171,2	0,05	81	0	0	43,4	25,9	1,15	
2.	263/88	Голубцы «Ленивые» с/м	250	21,5	16,75	16,5	312,5	0,08	1,5	0	0	12,5	21,8	2,4	
3.	16/04	Доп. гарнир: помидоры свежие	100	1,65	-	5,7	30	0,06	25	1,2	0,53	14	20	0,9	
4.	585/94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,02	2,6	0	0	20	10	0,4	
5.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,36	25	120	0,04	0	0	0,04	4,8	8,2	0,06	
6.		Хлеб ржаной	25	1,25	0,3	10,5	51	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	
7.		Шоколадные конфеты	50	1,2	10,35	33,6	227,5								
			945				1025,8								
Четвертый день															
Завтрак															
1.	682/94	Оладьи со сгущённым молоком	180/30	10,99	18,3	68,75	422,90	0,08	0,5	0	0	61,2	12,75	0,6	
2.		Яйцо вареное	1 шт.	3,6	3,6	0,12	50,8	0,07	0	0,25	0,19	55	12	2,5	
3.	686/04	Чай с молоком	200	2,4	2,4	21,6	116	0,08	2,6	0,02	0	240	28	0,12	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,36	25	120	0,04	0	0	0,04	4,8	8,2	0,06	
			500				709,7								
Обед															
1.	139/04	Суп картофельный с бобовыми	250/10	7,35	8,4	22,3	202,9	0,2	11,5	0	0	31,3	34,3	20	
2.	413/04	Тефтели куриные	100	6,15	15,45	1,05	168	0,1	0	0	0	23	11,8	0,9	
3.	516/04	Макароны отварные с/м	200/10	4,6	10,2	21,4	194	0,2	65,7	0,05	0	77,65	59,75	1,93	
4.		Компот из шиповника	200	1,2	-	31,6	126		0	0	0	9,6	0	0	
5.		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,18	12,5	60	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
6.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	21	102	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			855				1098								
Пятый день															
Завтрак															
1.	252/04	Каша Дружба с/м	200/10	6,32	0,18	26,34	223,16	20	100	10	2	16	22	2	
2.	685/04	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
4.		Хлеб ржаной	25	1,25	0,3	10, 5	51	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	

5.		Бананы	150	1,2	10,35	33,6	151	0,01	0	0	0,15	3	9	1,2	
			585				521,16								
Обед															
1.	140/04	Суп картофельный с макаронами	250/10	77	44	21,2	158	0,09	11,5	0	0	16,3	19,4	0,8	
2.	439/94	Курица отварная	100	15,48	7,85	3,63	147,8	0,04	0	0,04	6,8	18	15	1,2	
4.	246/04	Гречка с/м	200/10	8,8	10	51,2	334	0	0,3	2,2	0	480	421	66,4	
5.	1024/94	Чай с лимоном	200	0,5	31,5	0,4	124	0,02	0,65	0,06	0,25	60,4	7,0	0,03	
6.	19/04	<i>Доп. гарнир:</i> огурцы свежие	100	0,8	0	2,6	5,2	0,03	7	0,02	0,15	17	14	0,5	
7.		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,18	12,5	60	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
8.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	21	102	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			945				931								
Шестой день															
Завтрак															
1.	$\frac{3}{4}$	Бутерброд с маслом	10/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	252/04	Каша геркулесовая с маслом	200/10	5,6	10,4	26,4	230	0	0	0	0	302	54	1,1	
3.		Хлеб ржаной	25	1,25	0,3	10,5	51	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	
4.	685/04	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
5.		Пряники	60	4,5	-	36,5	168	0,04	0	0	0,28	4,5	0	0,3	
			530				705								
Обед															
1.	134/04	Суп «Крестьянский» с крупой с мясом	250/10	8,84	6,42	14,3	152,8	0,01	20	0	0	25,9	20,7	0,6	
2.	377/04	Рыба жареная (горбуша)	100	73,4	87,12	15,4	208,23	0,2	0	0,03	0	17	25	0,52	
3.	472/94	Пюре картофельное с/м	200/10	4	8,2	32,4	222	0,1	55,4	7	-	242	72,8	30	
4.	534/04	<i>Доп. гарнир:</i> капуста тушеная	100	1,25	2,3	5,35	47	0,03	10	0	0,38	22	7,5	1,0	
5.		Сок яблочный	200	-	-	2,6	11,46	0,02	2	0	0,2	14	8	0,6	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,18	12,5	60	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	21	102	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			945				803,49								

Седьмой день			Завтрак												
1.	¾	Бутерброд с сыром	10/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	252/04	Каша пшенная с маслом	200/10	5,64	16,8	32,05	307	0	0	0	0	51	79	6,8	
3.	685/04	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,4	109	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
4.		Печенье	50	3,5	5	38	212	0,07	0	0,12 5	0,19	55	12	2,5	
5.		Хлеб пшеничный	50	1,75	0,18	12,5	118	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
			545				900								
Обед															
1.	124/04	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	8,24	5,42	10	153,2	0,5	30	0,01	0	35,5	21,1	0,7	
2.	403/94	Плов из говядины	200/50	27	14,75	47,25	437,5	0,08	3,6	0	0	16,2	40,4	2,65	
3.	16/04	Доп. гарнир: помидоры свежие	100	1,65	-	5,7	30	0,06	25	1,2	0,53	14	20	0,9	
4.	642/94	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,05	0	122,8	21,6	1,2	
		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,18	12,5	60	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
5.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	21	102	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			895				972,7								
Восьмой день			Завтрак												
1.	252/04	Каша гречневая на молоке	200/10	14,04	19,1	14,11	292	30	100	10	20	36,0	30	10	
2.	697/04	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,08	2,6	0,02	0	240	28	0,12	
3.		Яйцо вареное	1 шт.	3,6	3,6	0,12	50,8	0,07	0	0,25	0,19	55	12	2,5	
4.		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,18	12,5	60	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
6.		Яблоко свежее	200	0,3	-	8,6	227,5	0,01	0	0	0,15	3	9	1,2	
			675				753,3								
Обед															
1.	129/94	Рассольник «Домашний» с мясом	250/20	8,44	5,62	12,7	136,8	0,1	26,5	0	0	28,1	27,7	1	
2.	437/04	Гуляш из говядины	75/50	6,95	3,25	2	66	0,05	1	0	0	12,5	20,8	2,3	
3.	469/94	Макаронные отварные	200/10	7,55	9,17	48,83	312,1	0,1	0	0,03	0	15	11,2 3	1,13	
4.	19/04	Доп. гарнир: огурцы свежие	100	0,8	0	2,6	5,2	0,03	7	0,02	0,15	17	14	0,5	

5.	588/94	Компот из сухофруктов	200	0,5	31,5	0,4	124	0,05	0	0,06	0	64,4	49,8	1,84	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,18	12,5	60	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	21	102	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			970				897, 5								
Девятый день															
Завтрак															
1.	³ / ₄	Бутерброд с сыром	16/25	6,5	9,6	9,3	154	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	264/94	Запеканка манная	200	8	15,42	62,35	354	20	50	10	10	16	22	2	
3.		Сгущенное молоко	30	0,13	-	22,1	70	0,003	0,15	-	-	4,2	2,4	0,4	
4.	686/04	Чай с молоком	200	2,4	2,4	21,6	116	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
5.		Хлеб ржаной	25	1,25	0,3	10, 5	51	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	
6.		Печенье сахарное	50	3,5	5	38	212	0,04	0	0	0,35	14,5	10	1,05	
			546				957								
Обед															
1.	139/04	Суп картофельный с бобовыми	250/20	7,35	8,4	22,3	202,9	0,2	11,5	0	0	31,3	34,3	20	
2.	388/04	Котлеты рыбные	100	10,9	8,9	14,65	186	35	98	0	20	16	12	10	
3.	472/94	Пюре картофельное с/м	200/10	4,24	16,8	29,25	291	0,1	38	0,07	0	242	40,7	0,1	
4.	534/04	<i>Доп. гарнир:</i> капуста тушеная	100	1,25	2,3	5,35	47	0,03	10	0	0,38	22	7,5	1,0	
5.	585/94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,02	2,6	0	0	20	10	0,4	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,18	12,5	60	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	50	2, 5	0,6	21	102	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			955				1029,9								
Десятый день															
Завтрак															
1.	161/04	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0	154,1	20,7	0,4	
2.	682/94	Оладьи	150/10	10,95	10,5	68,7	420	0,08	0,5	0	0	61,2	12,75	0,6	
		масло	30	0,13		22,01	70	0,03	0,15			4,2	2,4	0,4	
3.	685/04	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
4.		Хлеб ржаной	25	1,25	0,3	10, 5	51	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	
			665				740								

Обед															
1.	172/04	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	6,7	7,3	10,7	136,9	0,06	0	0	0	5	14	1,2	
2.	436/04	Жаркое по-домашнему	250/50	26,7	14,7	32,4	375	0,3	34	0	0	39	76,4	7,9	
3.	16/04	<i>Доп. гарнир:</i> помидоры свежие	100	1,65	-	5,7	30	0,06	25	1,2	0,53	14	20	0,9	
4.		Компот из шиповника	200	0,12	-	31,6	124	0	0	0	0	9,6	0	0	
5.		Хлеб пшеничный	25	1,75	0,18	12,5	60	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
6.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	21	102	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
7.		Шоколадные конфеты	50	1,2	10,35	33,6	227,5	0,01	0	0	0,15	3	9	1,2	
			995				1055,4								