

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


« 26 » мая 2025г. Н.И.Рыбакова

**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
в ДЛО «Улыбка» на 10 дней для детей с 7 до 11 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	10/25	2,1	6,6	9,3	119	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	302/04	Каша манная с маслом	150/10	2,25	6	23,7	163,5	0,04	0	0	0	6,2	39,9	0,31	
3.	1024/94	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,02	0,65	0,06	0,25	60,4	7,0	0,03	
4.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,25	0	0	0,01	5,04	5,6	0,81	
5.		Бананы	150	2,25	0,75	31,5	142,5	0,08	10	0,24	1,2	16	84	1,2	
			570				570								
Обед															
1.	140/04	Суп куриный с макаронами	200	2,15	2,27	17	83,8	0,09	11,5	0	0	16,3	19,4	0,8	
2.	413/04	Котлеты куриные	90	14,16	15	15	246	0,2	0	0	0	13,0	8,01	0,9	
3.	469/94	Рис отварной с/м	150/10	3,8	6,47	40,3	238,58	0,1	0	0,03	0	15	11,23	1,13	
4.	19/04	Доп. гарнир: огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	7	0,02	0,15	17	14	0,5	

5.		Сок яблочный	200	-	-	2,6	84	0,02	2	0	0,2	14	8	0,6	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			785				806,58								
Второй день															
Завтрак															
1.	³ / ₄	Бутерброд с сыром	16/25	4,04	5,8	10,42	109,7	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	354/04	Вареники ленивые с маслом	150/10	14,04	19,1	14,11	262	30	100	10	20	36,0	30	10	
3.		Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	103	0,08	2,6	0,02	0	240	28	0,12	
4.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,25	0	0	0,01	5,04	5,6	0,81	
5.		Груша	150	3	-	15,45	69	0,04	0	0	0,28	4,5	0	0,3	
			526				587,70								
Обед															
1.	129/94	Рассольник «Ленинградский» с мясом	200/10	7,39	4,5	16,08	137,44	0,1	17,0	0	0	17,4	26,36	0,8	
2.	450/04	Шницель натуральный рубленный из говядины	90	14,6	25,05	7,65	315,75	0,08	0,15	0,001	0	19,8	11,07	1,09	
3.	472/94	Пюре картофельное с/м	150/10	3,2	9,6	18,9	166,5	0,1	55,4	7	-	242	72,8	30	
4.	685/04	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
5.	534/04	Доп. гарнир: капуста тушеная	60	1,25	2,3	5,35	47	0,03	10		0,38	22	7,5	1,0	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	21	88	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			795				871,69								
Третий день															
Завтрак															
1.	³ / ₄	Бутерброд с маслом	10/25	6,5	9,6	9,3	119	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	264/94	Каша рисовая с/м	200/10	3,09	4,07	32,09	177	20	0	0	0	16	22	2	
3.		Печенье сахарное	40	1,5	2	15	53,4								
4.	642/94	Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,3	119	0,04	1,3	0,05	0	122,8	21,6	1,2	
5.		Хлеб ржаной	50	2,5	0,6	21	88	0,025	0	0	0	5,04	5,6		
			535				652,4								

Обед															
1.	110/04	Борщ из свежей капусты с мясом	200/20	6,7	7,3	10,7	136,9	0,05	81	0	0	43,4	25,9	1,15	
2.	263/88	Голубцы «Ленивые» с/м	200	17,2	13,4	13,2	250	0,08	1,5	0	0	12,5	21,8	2,4	
3.	16/04	Доп. гарнир: помидоры свежие	60	1,65	-	5,7	13	0,06	25	1,2	0,53	14	20	0,9	
4.	585/94	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98	0,02	2,6	0	0	20	10	0,4	
5.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,36	25	118	0,04	0	0	0,04	4,8	8,2	0,06	
6.		Хлеб ржаной	25	1,25	0,3	10,5	44	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	
7.		Шоколадные конфеты	30	1,6	10,35	16,6	164	0,01	0	0	0,15	3	9	1,2	
			785				840,9								
Четвертый день															
Завтрак															
1.	682/94	Оладий со сгущённым молоком	180/30	10,99	18,3	68,75	394,4	0,08	0,5	0	0	61,2	12,75	0,6	
2.		Яйцо вареное (40 гр.)	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	2,8	3,2	20,27	42	0,08	2,6	0,02	0	240	28	0,12	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,36	25	118	0,04	0	0	0,04	4,8	8,2	0,06	
			500				605,2								
Обед															
1.	139/04	Суп картофельный с бобовыми	200/10	6	6,72	17,8	107,8	0,2	11,5	0	0	31,3	34,3	20	
2.	413/04	Тефтели куриные	90	6,15	15,45	1,05	283	0,1	0	0	0	23	11,8	0,9	
3.	516/04	Макароны отварные с/м	150/10	5,67	3,47	9,58	162,75	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	1,9	0,2	12,3	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	6,7	88	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			735				826,55								
Пятый день															
Завтрак															
1.	366/04	Каша Дружба с/м	200/10	6	6,72	17,8	223,6	20	100	10	2	16	22	2	
2.	685/04	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	103	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
4.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	

5.		Бананы	150	1,35	0,9	37,8	151	0,01	0	0	0,15	3	9	1,2	
			585				521,16								
Обед															
1.	140/04	Суп картофельный с макаронами	200/10	61,6	35,2	16,9	126,4	0,09	11,5	0	0	16,3	19,4	0,8	
2.	439/94	Курица отварная	90	20,4	15,36	0,43	219,6	0,04	0	0,04	6,8	18	15	1,2	
3.	246/04	Гречка с /м	150/10	6,6	7,5	30,4	303	0	0,3	2,2	0	480	421	66,4	
4.	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	
5.	19/04	<i>Доп. гарнир:</i> огурцы свежие	60	0,42	0,06	2,14	7,2	0,03	7	0,02	0,15	17	14	0,5	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			795				927,2								
Шестой день															
Завтрак															
1.	$\frac{3}{4}$	Бутерброд с маслом	10/25	6,5	9,6	9,3	119	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	252/04	Каша геркулесова с маслом	150/10	4,2	7,8	19,8	172,5	0	0	0	0	302	54	1,1	
3.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
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	
			505				605,5								
Обед															
1.	134/04	Суп «Крестьянский» с крупой с мясом	200/10	7,07	5,14	11,4	122,2	0,01	20	0	0	25,9	20,7	0,6	
2.	377/04	Рыба жареная (горбуша)	90	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	150/10	3	6,2	24,3	166,5	0,1	55,4	7	-	242	72,8	30	
4.	534/04	<i>Доп. гарнир:</i> капуста тушеная	60	1,25	2,3	5,35	47	0,03	10	0	0,38	22	7,5	1,0	
5.		Сок яблочный	200	-	-	2,6	84	0,02	2	0	0,2	14	8	0,6	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			770				730,93								

Седьмой день			Завтрак												
1.	¾	Бутерброд с сыром	16/25	6,5	9,6	9,3	109,7	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	252/04	Каша пшенная с маслом	150/10	6,42	2,74	40,6	152	0	0	0	0	51	79	6,8	
3.	685/04	Кофейный напиток	200	1,4	1,8	21,4	104	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
4.		Печенье	50	3,5	5	38	110	0,07	0	0,12 5	0,19	55	12	2,5	
5.		Хлеб пшеничный	50	3,5	0,36	25	118	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
			501				590,7								
Обед															
1.	124/04	Щи из свежей капусты с мясом	200/20	6,59	4,34	8	122,6	0,5	30	0,01	0	35,5	21, 1	0,7	
2.	403/94	Плов из говядины	150/50	22	22,5	34,7	429	0,08	3,6	0	0	16,2	40, 4	2,6 5	
3.	16/04	Доп. гарнир: помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	13	0,06	25	1,2	0,53	14	20	0,9	
4.		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98	0,02	2,6	0	0	20	10	0,4	
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,2 7	
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88	0,05	0	0	0	10,2	11, 2	1,6	
			755				901,6								
Восьмой день			Завтрак												
1.	252/04	Каша гречневая на молоке	150/10	10,5	14,3	10,5	229	30	100	10	20	36,0	30	10	
2.	697/04	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	103	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	1,9	0,2	12,3	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
5.		Яблоко свежее	150	5,9	6,8	9,9	123	0,01	0	0	0,15	3	9	1,2	
			575				564,8								
Обед															
1.	129/94	Рассольник «Домашний» с мясом	200/20	4,5	10,2	12,7	159,4	0,1	26,5	0	0	28,1	27,7	1	
2.	437/04	Гуляш из говядины	50/50	6,95	3,25	2	283	0,05	1	0	0	12,5	20,8	2,3	

3.	469/94	Макароны отварные	150	5,67	3,47	9,58	162,75	0,1	0	0,03	0	15	11,2 3	1,13	
4.	19/04	<i>Доп. гарнир:</i> огурцы свежие	60	0,42	0,06	2,14	7,2	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	1,9	0,2	12,3	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			770				897,35								

Девятый день	Завтрак
---------------------	----------------

1.	$\frac{3}{4}$	Бутерброд с сыром	16/25	6,5	9,6	9,3	109,7	0,035	0,9	0,06	0,05	267,6	0	0	
2.	264/94	Запеканка манная со сгущённым молоком	200/30	8	15,42	62,35	354	20	50	10	10	16	22	2	
4.	686/04	Чай с молоком	200	2,4	2,4	21,6	42	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
5.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	
6.		Печенье сахарное	50	3,5	5	38	110	0,04	0	0	0,35	14,5	10	1,05	
			546				659,7								

Обед

1.	139/04	Суп картофельный с бобовыми	200/10	6	6,72	17,8	107,8	0,2	11,5	0	0	31,3	34,3	20	
2.	388/04	Котлеты рыбные	90	10,9	8,9	14,65	292	35	98	0	20	16	12	10	
3.	472/94	Пюре картофельное с/м	150/10	3	6,2	24,3	166,5	0,1	38	0,07	0	242	40,7	0,1	
4.	534/04	<i>Доп. гарнир:</i> капуста тушеная	60	1,25	2,3	5,35	47	0,03	10	0	0,38	22	7,5	1,0	
5.		Напиток из кураги	200	4,9	5	32,5	119	0,04	1,3	0,05	0	122,8	21,6	1,2	
6.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
7.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,05	0	0	0	10,2	11,2	1,6	
			780				835,3								

Десятый день	Завтрак
---------------------	----------------

1.	161/04	Суп молочный с рисом	200	7	7,9	24,7	110	0,08	1,6	0,01	0	154,1	20,7	0,4	
2.	682/94	Оладий с маслом	150/10	12	19,84	68,7	395	0,08	0,5	0	0	61,2	12,75	0,6	
3.	685/04	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0,04	
4.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0,025	0	0	0	5,04	5,6	0,81	

			585				607								
Обед															
1.	110/04	Борщ из свежей капусты с мясом	200/20	6,7	7,3	10,7	136,9	0,05	81	0	0	43,4	25,9	1,15	
2.	436/04	Жаркое по-домашнему	150/50	21,4	11,8	25,9	250	0,3	34	0	0	39	76,4	7,9	
3.	16/04	<i>Доп. гарнир:</i> помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,3	13	0,06	25	1,2	0,53	14	20	0,9	
4.		Чай с лимоном	200	0,5	31,5	0,4	124	0	0	0	0	9,6	0	0	
5.		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,027	0	0	0	5,6	4,5	0,27	
6.		Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	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	
			780				854,4								