

СОГЛАСОВАНО:
Управление Роспотребнадзора по
Чукотскому автономному округу

" _____ " _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ "ООШ с. Сиреники"


" 21 " _____ Я.Ю. Щуцкая
апреля 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню
для воспитанников летней-оздоровительной площадки
(7 - 10 лет)
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения
"Основная общеобразовательная школа села Сиреники"**

При составлении меню использованы технологические карты выполненные в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 года № 45 СанПиН 2.4.5.2409 – 08. с использованием следующей литературы:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011. – 544 с.
5. Химический состав и калорийность Российских продуктов питания
6. В.А.Тутельян-Справочник. — М.: ДеЛи плюс, 2012. — 284 с.

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	день №1-завтрак					
10/1	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00
16	сыр(порциями)	20	4,64	5,90		72,80
6/5	каша молочная вязкая Рисовая с маслом и сахаром	150/5/5	2,32	3,96	28,97	161,00
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
8/2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,20	60,15
	итого		11,15	23,16	83,97	595,15
	день №1-обед					
4/4	салат витаминный(с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24
2/4	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
5/7	гуляш из отварного мяса	65/65	19,80	19,20	4,50	270,30
3/2	макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
8/5	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		46,33	37,38	135,46	1052,93
	день №1-полдник					
7/1	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
8/4	сок(апельсиновый) консервированный	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	итого		7,65	4,20	30,78	205,00
	Всего за день №1		65,13	62,74	250,21	1853,08
	день №2-завтрак					
7/1	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
6/3	Каша молочная манная вязкая с маслом и сахаром	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161,00
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
8/6	какао с молоком сгущенным	200	5,51	3,93	25,20	151,0
	итого		18,25	24,39	77,61	604,20
	день №2-обед					
4/10	винегрет овощной(с луком репчатым)	100	1,36	6,18	8,44	94,80
2/8	рассольник Петербургский(перловая крупа)	250	2,10	5,11	16,59	120,75

9/14/1	рыба тушеная в томатном соусе с овощами(минтай)	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00
4/2	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
8/5	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		27,13	25,58	114,26	788,75
	день №2-полдник					
8/4	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00
7/2	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66
8/4	сок(яблочный)консер	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	итого		33,73	23,49	72,40	488,66
	Всего за день №2		79,11	73,46	264,27	1881,61
	день №3-завтрак					
10/1	груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00
5	колбаса докторская на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
6/9	каша молочная вязкая с маслом и сахаром (геркулес)	150/5	6,54	5,40	23,55	162,00
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
8/1	чай с сахаром	200/15	0,20		14,00	59,85
	итого		14,38	25,16	78,80	600,15
	день №3-обед					
4/11	салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,60
2/2	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50
5/1	котлета(говядина)	100	15,53	11,55	15,70	228,75
14/1	соус красный основной	75	0,58	1,68	4,57	35,53
6/11	каша рассыпчатая(гречка)	150	7,46	5,61	35,84	230,45
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
86	кисель из повидла(джема, варенья)	200	0,10		28,40	113,90
	итого		34,19	29,62	136,70	959,03
	день №3-полдник					
92	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
17/1	сдоба	70	5,67	3,71	38,43	210,70
	итого		11,47	8,71	48,03	318,70
	Всего за день №3		60,04	63,49	263,53	1877,88
	день №4-завтрак					

7/1	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
3/1	Макаронные изделия с сыром	175/10/15	10,80	12,34	42,60	260,00
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
8/2	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,20	60,15
	итого		20,44	28,84	82,38	612,35
	день №4-обед					
4/6	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10
2/10	суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,14	2,24	13,70	83,60
9/1	котлета рыбная(треска)	100	13,30	4,70	9,59	133,75
14/1	соус красный основной	75	0,58	1,68	4,57	35,53
6/1	каша рассыпчатая(рис)	150	3,60	4,32	37,53	203,55
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
8/5	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		27,41	17,80	131,75	792,03
	день №4-полдник					
10/1	яблоко	200	0,80	0,80	19,50	94,00
7/2	сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20
8/4	сок(апельсиновый) консервированный	200	1,40	0,20	26,40	120,00
	итого		35,84	23,81	66,42	635,20
	Всего за день №4		83,69	70,45	280,55	2039,58
	день №5-завтрак					
10/1	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00
5/10	сосиски молочные отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,50
6/7	каша молочная пшеничная вязкая с маслом и сахаром	150/5	6,98	4,73	29,78	181,95
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционно	15	0,12	12,30	0,15	112,50
8/1	чай с сахаром	200/15	0,20		14,00	60,15
	итого		17,69	29,58	80,38	665,80
	день №5-обед					
4/9	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
2/9	суп картофельный с клецками	250	2,20	3,60	14,70	100,20
5/5	печень по строгановски	75/75	21,11	13,61	6,51	232,52
3/2	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
8/5	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20

	итого		36,37	27,49	114,85	847,07
	день №5-полдник					
92	молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
17/1	сдоба	70	5,67	3,71	38,43	210,70
	итого		11,47	8,71	48,03	318,70
	Всего за день №5		65,53	65,78	243,26	1831,50
	день №6-завтрак					
7/1	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
16	сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80
6/3	Каша молочная манная вязкая с маслом и сахаром	150/5/5	3,40	3,96	27,83	161,00
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
8/2	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,02	60,15
	итого		17,68	26,36	67,43	586,15
	день №6-обед					
4/5	консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60	1,20	5,40	5,10	73,20
2/1	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
65	птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
	соус молочный с морковью	75	2,89	6,05	6,77	93,24
4/2	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
86	кисель из повидла(джема, варенья)	200	0,10		28,40	113,90
	итого		37,40	41,01	112,58	970,34
	день №6-полдник					
7/2	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/40	30,93	22,89	36,00	310,66
8/4	сок (яблочный)консервир	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	итого		31,93	23,09	56,20	402,66
	Всего за день №6		87,01	90,46	236,21	1959,15
	день №7-завтрак					
10/1	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00
6/4	Каша молочная ячневая вязкая с маслом и сахаром	150/5/5	4,88	7,54	6,40	192,18
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
8/6	Какао с молоком сгущенным	200	5,51	3,93	25,20	151,30

	итого		14,28	24,77	71,40	644,68
	день №7-обед					
4/1	салат из соленых огурцов и лука	100	0,86	5,11	2,61	59,80
2/2	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,50
5/9	плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
8/5	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		29,10	27,70	109,00	797,80
	день №7-полдник					
92	молоко кипяченое	200	5,80	5,0	9,60	108,00
17/1	сдоба	70	5,67	3,71	38,43	210,70
	итого		11,47	8,71	48,03	318,70
	Всего за день №7		54,85	61,18	228,43	1761,18
	день №8-завтрак					
7/1	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
16	сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80
11/1	омлет(яичный порошок)	120/5	14,66	19,20	2,61	243,07
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционно	15		12,30	0,15	112,50
8/2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,20	60,15
	итого		28,94	41,60	42,39	668,22
	день №8-обед					
4/9	салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20
2/4	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80
	котлета рыбная(треска)	100	13,30	4,70	9,59	133,75
14/1	соус молочный с морковью	75	2,89	6,05	6,77	93,24
6/1	каша рассыпчатая(рис)	150	3,60	4,32	37,53	203,55
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
8/5	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		31,89	24,96	132,78	880,04
	день №8-полдник					
10/1	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00
13/1	Печенье сахарное	60	4,44	5,64	43,86	244,20
8/4	сок(томатный)консервир	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	итого		8,24	6,24	65,86	366,20
	Всего за день №8		69,07	72,80	241,03	1914,46
	день №9-завтрак					
	сырок глазированный	60	4,74	16,62	19,56	247,80
6/6	Каша молочная пшениная вязкая с маслом и сахаром	150/5	6,98	4,73	29,78	181,95

1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционнo	15		12,30	0,15	112,50
8/2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30		15,02	60,15
	итого		15,11	33,85	84,56	697,10
	день №9-обед					
4/10	винегрет овощной(с луком репчатым)	100	1,36	6,18	8,44	94,80
2/5	суп с рыбной консервой	250	8,61	8,40	14,34	167,25
57	жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
8/5	компот из смеси сухофруктов	200	0,40		24,76	94,20
	итого		43,63	22,73	102,90	785,55
	день №9-полдник					
10/1	груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00
7/1	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
	итого		7,05	4,60	24,98	179,00
	Всего за день №9		65,79	61,18	212,44	1661,65
	день №10-завтрак					
10/1	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00
5	колбаса докторская на бутерброд	30	3,84	6,66	0,45	77,10
6/9	каша молочная геркулесовая вязкая с маслом и сахаром	150/5	6,45	5,40	23,55	162,00
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
15	масло сливочное порционнo 72,5%ж	15		12,30	0,15	112,50
8/1	чай с сахаром	200/15	0,20		14,00	59,85
	итого		15,38	24,96	74,40	592,15
	день №10-обед					
	салат из свеклы с изюмом	100	1,50	3,00	10,50	74,00
2/7	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50
5/1	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
5/4	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
1	хлеб пшеничный	40	3,09	0,20	20,05	94,70
86	кисель из повидла(джема, варенья)	200	0,10		28,40	113,90
	итого		33,50	28,70	146,42	985,68
	день №10-полдник					
7/1	йогурт	125	6,25	4,00	4,38	85,00
8/4	сок(яблочный)консервир	200	1,00	0,20	20,20	92,00
13/2	Вафли(жиросодержащая начинка)	70	2,38	21,14	45,29	380,94
	итого		9,63	25,34	69,87	557,94
	Всего за день №10		58,51	79,00	290,69	2135,77

Сводная таблица

	Белки	Жиры	Углеводы	энерценн(ккал)
день 1	65,13	62,74	250,21	1853,08
день 2	79,11	73,46	264,27	1881,61
день 3	60,04	63,49	263,53	1877,88
день 4	83,69	70,45	280,55	2039,58
день 5	65,53	65,78	243,26	1831,57
день 6	87,01	90,46	236,11	1959,15
день 7	54,85	61,18	228,43	1761,18
день 8	69,07	72,80	241,03	1914,46
день 9	65,79	61,18	212,44	1661,65
День 10	58,51	79,00	290,69	2135,77
среднее за 10 дней	68,87	70,05	251,05	1891,59