|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. | Утверждаю:Директор БОУ «Кипская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.З. Аббазов«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |

**Десятидневное меню для летней оздоровительной площадке при**

**бюджетном общеобразовательном учреждении**

**Тевризского муниципального района Омской области**

**«Кипская средняя общеобразовательная школа»**

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день первый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Суп молочный с рисом № 161 | 250/5 | 4 | 12,0 | 46,2 | 300,12 |
| 2 | Бутерброд с маслом № 1 | 30/10 | 2,410 | 7,520 | 14,160 | 135,400 |
| 3 | Чай с сахаром № 684 | 200 | 0,200 | 0,000 | 15,039 | 57,190 |
| 4 | Печенье | 66 | 4,544 | 8,118 | 43,032 | 302,28 |
| **обед** |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми № 139 (со сметаной) | 250/10 | 5,870 | 5,520 | 20,490 | 151,950 |
| 2 | Плов № 402 | 200 | 18,5 | 7,4 | 33,1 | 273,1 |
| 3 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 3,04 | 0,360 | 18,760 | 92,40 |
| 4 | Компот из кураги № 638 с витамином «С» | 200 | 0,600 | 0,000 | 33,660 | 129,800 |
| 5 | Фрукт | 150 | 1,350 | 0,300 | 13,650 | 60,00 |
| **Итого за день:** |  | 40,524 | 41,218 | 238,091 | 1 502,24 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день второй

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Каша пшённая с маслом № 302 | 200/5 | 5,6 | 9,00 | 32 | 234 |
| 2 | Бутерброд с маслом № 1 | 30/10 | 2,410 | 7,520 | 14,160 | 135,400 |
| 3 | Чай с сахаром № 684 | 200 | 0,200 | 0,000 | 15,039 | 57,190 |
| 4 | Печенье | 66 | 4,544 | 8,118 | 43,032 | 302,28 |
| **обед** |
| 1 | Рассольник «Ленинградский» № 132 (со сметаной) | 250/10 | 6,00 | 4,5 | 21,00 | 135 |
| 2 | Гуляш № 427 | 100 | 14,73 | 2,0 | 0,4 | 163,0 |
| 3 | Картофельное пюре № 520 | 200 | 4,27 | 9 | 29,2 | 218 |
| 4 | Помидор свежий порционный № 635 | 50 | 0,550 | 0,100 | 2,300 | 11,500 |
| 5 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 6 | Сок фруктовый | 200 | 1,000 | 0,000 | 28,000 | 112,000 |
| **Итого за день:** |  | 45,394 | 40,958 | 222,651 | 1 553,17 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день третий

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Каша гречневая на молоке № 54-20к | 230/5 | 7,1 | 5,8 | 26,6 | 187,3 |
| 2 | Бутерброд с маслом № 1 | 30/10 | 2,410 | 7,520 | 14,160 | 135,400 |
| 3 | Какао с молоком № 694 | 200 | 3,204 | 2,840 | 29,252 | 151,760 |
| **обед** |
| 1 | Щи из свежей капусты, с картофелем № 124 (со сметаной) | 250/10 | 2,574 | 9,190 | 11,792 | 137,930 |
| 2 | Котлеты, биточки, тефтели п/ф № 54-6м-20 | 90 | 11,480 | 14,196 | 6,566 | 200,449 |
| 3 | Макаронные изделия отварные № 332 | 230 | 7,153 | 5,821 | 47,461 | 275,116 |
| 4 | Огурец свежий порционный № 634 | 50 | 0,400 | 0,050 | 1,650 | 7,00 |
| 5 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 6 | Сок фруктовый | 200 | 1,000 | 0,000 | 28,000 | 112,000 |
| **Итого за день:** |  | 41,401 | 46,137 | 203,001 | 1 391,955 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день четвёртый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Гуляш № 437 | 100 | 14,73 | 2,0 | 0,4 | 163,0 |
| 2 | Гречка отварная № 297 | 200 | 8,795 | 5,191 | 46,451 | 266,724 |
| 3 | Бутерброд с маслом, сыром № 1 | 30/5/15 | 6,365 | 7,990 | 14,115 | 156,500 |
| 4 | Чай с сахаром и молоком № 684 | 200 | 1,064 | 0,960 | 18,260 | 82,054 |
| **обед** |
| 1 | Суп рыбный № 183 (минтай) | 250/10 | 9,570 | 10,105 | 27,630 | 247,525 |
| 2 | Капуста жареная № 251 | 180 | 3,6 | 8,583 | 11,400 | 129,516 |
| 3 | Котлета п/ф № 841 | 90 | 12,243 | 17,383 | 7,591 | 235,868 |
| 4 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 1,000 | 0,000 | 28,000 | 112,000 |
| 6 | Фрукт | 160 | 0,63 | 0,140 | 6,370 | 45,39 |
| **Итого за день:** |  | 64,177 | 48,889 | 200,937 | 1 607,361 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день пятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Суп молочный с макаронами № 160 | 230/5 | 6,047 | 6,473 | 39,460 | 237,260 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром  | 30/10/25 | 6,365 | 7,990 | 14,115 | 159,550 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком № 692 | 200 | 1,080 | 1,200 | 18,996 | 87,180 |
| **обед** |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем № 110 (со сметаной) | 250/10 | 2,786 | 9,139 | 14,438 | 149,365 |
| 2 | Жаркое по-домашнему № 436 | 280 | 4,6 | 10,2 | 21,4 | 194 |
| 3 | Помидор свежий порционный № 635 | 50 | 0,550 | 0,100 | 2,300 | 11,500 |
| 4 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 5 | Компот из сухофруктов № 638 с витамином «С» | 200 | 1,2 | 0,000 | 67,3 | 259,6 |
| **Итого за день:** |  | 25,708 | 35,822 | 215,519 | 1 283,258 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Каша ячневая с маслом № 31 | 200/5 | 4,2 | 8,4 | 26,2 | 202 |
| 2 | Бутерброд с маслом № 1 | 30/10 | 2,475 | 11,145 | 14,205 | 168,450 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком № 692 | 200 | 1,080 | 1,200 | 18,996 | 87,180 |
| 4 | Печенье | 66 | 4,544 | 8,118 | 43,032 | 302,28 |
| **обед** |
| 1 | Суп «Крестьянский» с пшеничной крупой № 134 | 250/10 | 2,7 | 6,075 | 14,3 | 122,35 |
| 2 | Тефтели п/ф № 841 | 90 | 10,05 | 7,5 | 7,05 | 168,15 |
| 3 | Рагу овощное № 224 | 200 | 4,2 | 18,6 | 20,8 | 272 |
| 4 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 5 | Компот из кураги № 638 с витамином «С» | 200 | 0,600 | 0,000 | 33,660 | 129,800 |
| **Итого за день:** |  | 35,935 | 61,750 | 215,763 | 1 637,01 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Каша пшеничная с маслом № 311 | 230/5 | 4,2 | 8,4 | 26,2 | 202 |
| 2 | Бутерброд с маслом № 1 | 30/10 | 2,475 | 11,145 | 14,205 | 168,450 |
| 3 | Чай с сахаром № 684 | 200 | 0,200 | 0,000 | 15,039 | 57,190 |
| **обед** |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями № 140 (со сметаной) | 250/10 | 2,75 | 2,00 | 21,00 | 120 |
| 2 | Запеканка картофельная с мясом № 478 | 280 | 20,26 | 26,42 | 46,88 | 503,22 |
| 3 | Огурец свежий порционный № 634 | 50 | 0,400 | 0,050 | 1,650 | 7,00 |
| 4 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 1,000 | 0,000 | 28,000 | 112,000 |
| 6 | Фрукт | 150 | 1,350 | 0,300 | 13,149 | 60,00 |
| **Итого за день:** |  | 34,218 | 49,035 | 204,149 | 1 414,66 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Каша рисовая с маслом № 302 | 200/5 | 3 | 12 | 46,2 | 301,2 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром № 1 | 30/10 | 6,365 | 7,990 | 14,115 | 156,500 |
| 3 | Чай с сахаром № 684 | 200 | 0,200 | 0,000 | 15,039 | 57,190 |
| 4 | Печенье | 66 | 4,544 | 8,118 | 43,032 | 302,28 |
| **обед** |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми № 139 (со сметаной) | 250/10 | 5,870 | 5,520 | 20,490 | 151,950 |
| 2 | Котлета п/ф № 841 | 90 | 9,375 | 21,825 | 2,25 | 260,25 |
| 3 | Гречка отварная № 297 | 200 | 11,733 | 6,923 | 61,971 | 355,810 |
| 4 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 1,000 | 0,000 | 28,000 | 112,000 |
| **Итого за день:** |  | 48,177 | 63,096 | 268,619 | 1 881,98 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Каша пшённая № 302 | 200/5 | 5,6 | 9,00 | 32 | 234 |
| 2 | Бутерброд с маслом № 1 | 30/10 | 2,475 | 11,145 | 14,205 | 168,450 |
| 3 | Какао с молоком № 694 | 200 | 3,204 | 2,840 | 29,252 | 151,760 |
| 4 | Печенье | 66 | 4,544 | 8,118 | 43,032 | 302,28 |
| **обед** |
| 1 | Щи из свежей капусты, с картофелем № 124 (со сметаной) | 250/10 | 2,574 | 9,190 | 11,792 | 137,930 |
| 2 | Рыба тушёная в томате с овощами № 374 | 100 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 130 |
| 3 | Картофельное пюре № 520 | 200 | 4,27 | 9 | 29,2 | 218 |
| 4 | Помидор свежий порционный № 635 | 50 | 0,550 | 0,100 | 2,300 | 11,500 |
| 5 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 6 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,000 | 25,6 | 108 |
| **Итого за день:** |  | 41,307 | 155,113 | 230,501 | 1 646,72 |

День: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Неделя: первая, день десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** |
| 1 | Суп молочный с макаронами № 160 | 230/5 | 6,047 | 6,473 | 39,460 | 237,260 |
| 2 | Бутерброд с маслом, сыром  | 30/10/25 | 6,365 | 7,990 | 14,115 | 159,550 |
| 3 | Чай с сахаром № 684 | 200 | 0,200 | 0,000 | 15 | 58 |
| **обед** |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем № 110 (со сметаной) | 250/10 | 2,786 | 9,139 | 14,438 | 149,365 |
| 2 | Капуста тушёная с мясом кур. № 54-8г № 251 | 260 | 16,800 | 8,2 | 10,400 | 182,900 |
| 3 | Хлеб порционный I сорт | 40 | 6,080 | 0,720 | 37,520 | 184,800 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,000 | 25,6 | 108 |
| 5 | Фрукт | 200 | 0,960 | 0,000 | 27,120 | 137,7 |
| **Итого за день:** |  | 41,191 | 33,949 | 171,293 | 1 122,265 |
| **Итого за период:** |  | 418,032 | 575,667 | 2 170,524 | 2 768,985 |
| **Среднее за период:** |  | 41,80 | 57,56 | 217,05 | 276,89 |