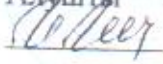


УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Запрудненский комплекс
школа-сад им. Героя
Советского Союза
М.Р.Константинова» города
Алушты
 И.В.Ищенко

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню лето-осень для организации питания детей
7-11 лет.

В МБОУ «Запрудненский комплекс школа-сад имени Героя Советского
Союза Михаила Романовича Константинова» города Алушты

С физиологическими нормами продуктов

2025-2026 год

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет вареный 209	49	6,10	5,52	0,34	75,39	209	2011
Макаронные отварные с сыром	120	8,02	9,93	23,02	214,82	204	2011
Овощи натуральные соленные (огурцы) 70	60	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
Грибы 608	35	2,07	1,65	26,25	128,10	608	2008
Пюре картофеля с маслом 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
Чай с лимоном 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:	504	18,61	25,54	72,39	596,16		
Обед							
Суп картофельный с крупой 101	250	2,07	2,80	16,92	101,36	101	2011
Сотлеты или биточки рыбные 234	100	12,29	3,13	14,48	135,66	234	2011
Пюре картофельное 312	150	3,18	3,47	21,40	129,98	312	2022
Салат из белокочанной капусты 45	60	0,89	3,06	2,53	41,74	45	2011
Хлеб пшеничный городской МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
Хлеб ржаной МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
Компот из смеси сухофруктов МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
Итого за прием пищи:	840	25,43	13,19	108,50	655,97		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	21,57	16,51	19,90	320,54	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	200	3,31	2,43	15,01	95,76	379	2011
Итого за прием пищи:	500	27,55	27,77	59,39	607,02		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,82	2,86	20,19	117,96	100	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 291	150	15,87	18,38	27,12	338,19	291	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	60	0,83	1,06	4,87	32,21	52	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 389	180	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	740	26,52	23,03	97,62	704,67		

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 229	120	12,25	1,65	4,43	82,86	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ 303	150	3,70	5,16	16,66	127,72	303	2011
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ 131	60	1,73	2,40	3,62	42,92	131	2011
СУТЕРБОРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:	570	20,10	17,65	47,49	431,35		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	250	1,94	5,02	12,78	104,81	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИЙ 255	100	13,65	11,02	3,54	188,87	284	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МБОУ	150	2,89	6,28	23,33	161,72	125	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	33	2012
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
КЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
Итого за прием пищи:	840	26,46	26,85	101,21	775,11		

день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
автрак								
	МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,87	16,62	2,54	215,47	210	2011
	РА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,11	5,18	4,48	69,26	121	2011
	ГОИЗВОДСТВА) 121	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
	ТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
	ЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
	Й С САХАРОМ 376	550	17,75	30,63	41,38	515,35		
того за прием пищи:								
Обед								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 102	250	5,73	4,54	18,75	139,02	99	2008
	БЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	8,01	12,48	10,56	191,91	279	2011
	АПУСТА ТУШЕНАЯ 139	150	3,70	3,10	11,20	89,97	139	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	60	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
	ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
	ПЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
	ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
	того за прием пищи:	840	24,44	20,85	93,68	668,13		

5 день

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 183	200	8,46	12,06	32,94	274,88	183	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 3	50	5,88	8,88	15,09	164,70	3	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ВАФЛИ 607	25	0,70	0,83	19,33	88,50		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ 378	200	1,51	1,21	10,27	58,35	378	2011
Итого за прием пищи:	575	16,95	23,38	87,43	633,43		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 96	250	2,12	5,22	16,18	120,29	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 259	150	14,23	15,85	15,18	260,60	259	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	33	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
Итого за прием пищи:	740	24,33	25,60	92,92	700,60		

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 209		49	6,03	5,47	0,33	74,64	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ 303		150	3,38	4,58	19,80	133,83	303	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121		60	1,11	5,18	4,48	69,26	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1		40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338		100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 377		200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
Итого за прием пищи:		599	13,34	24,07	57,19	502,58		
Обед								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82		250	1,94	5,02	12,77	104,77	82	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 229		120	12,25	1,65	4,43	82,86	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312		150	3,18	3,47	21,40	129,98	312	2022
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70		60	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ		50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ		48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349		180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
Итого за прием пищи:		860	24,37	10,87	91,77	564,84		

День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	50,21	41,90	26,08	689,30	223	2011
	ТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
	ЮДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,39	0,39	9,51	45,59	338	2011
	ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	200	3,31	2,43	15,01	95,76	379	2011
	того за прием пищи:	540	56,18	53,15	65,28	974,37		
Обед	УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,81	2,45	20,19	114,33	103	2012
	ЗДЕЛИЯМИ 103	150	13,15	14,51	14,02	240,16	289	2011
	АГУ ИЗ ПТИЦЫ 289	60	1,46	1,24	4,47	36,01	139	2011
	АПУСТА ТУШЕНАЯ 139	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
	ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
	ЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
	ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	740	24,42	18,93	91,86	637,77		
	того за прием пищи:							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 182	200	6,66	10,44	34,42	258,93	182	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ 382	180	3,37	2,70	11,52	85,10	382	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	386	
Итого за прием пищи:	720	16,70	24,97	76,42	630,75		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101	250	2,07	2,80	16,92	101,36	101	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 282	90	15,20	7,59	6,40	172,11	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 203	150	5,36	3,04	34,21	185,70	203	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	60	0,83	1,06	4,87	32,21	52	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
Итого за прием пищи:	830	30,60	15,36	118,99	755,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	64,60	54,92	26,86	867,27	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	40	2,27	8,43	14,68	143,72	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
Итого за прием пищи:	540	67,37	63,75	61,22	1 097,89		
Обед							
СУП РЫБНЫЙ	250	10,56	3,13	12,34	119,87	87	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 268	90	13,61	12,59	12,96	219,37	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	150	3,18	3,47	21,40	129,98	312	2022
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 12	100	2,91	3,51	6,09	67,45	12	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,73	30,92	349	2011
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	2	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	870	37,26	23,43	105,96	783,90		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННОЙ) 2	200	4,02	3,83	14,83	110,03	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 3	50	5,77	4,62	15,05	125,65	3	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ВАФЛИ 607	30	0,84	0,99	23,19	106,20	607	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ 378	200	1,51	1,21	10,27	58,35	378	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	386	
Итого за прием пищи:	780	16,54	14,05	79,14	543,23		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82	250	2,52	5,13	16,55	123,29	83	2011
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 290	100	13,96	17,20	2,97	227,72	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ	150	3,70	5,16	16,66	127,72	303	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 139	60	1,46	1,24	4,47	36,01	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	48	3,18	0,42	20,35	97,90		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,15	47,33	342.1	2011
СОЛЬ ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	2	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	28,78	29,60	97,24	778,38		