

Согласовано:
Начальник летней профильной смены
с дневным пребыванием
«Здоровячок-трудолюбчик»

Кудина С.В. Кудина С.В.

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Харловская СОШ»
Домненко А.М.
19.05.2025

Примерное меню на 14 дней для детей с 7 до 14 лет
в летней профильной смене «Здоровячок-трудолюбчик»

на базе МКОУ «Харловской СОШ»
на 2025 год.

День недели	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. Ценность
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	
День 1	102	Суп картофельный с горохом	300	15,8	24,1	26,8	310,4
	71	Свежий огурец	30	1,34	0,50	3,8	18,5
	268	Котлеты	100	15,9	14,4	16	310
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404
	389	Сок натуральный	200	1,4	-	25,6	108
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	240
		Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
	338	Яблоко	200	1,7	0,4	19	75
		Булочка с кунжутом	50	6,5	4,2	57,1	293
		Итого		74,51	61,9	360,6	2008,9
День 2	111	Суп лапша домашняя	250	11,6	11,4	16,9	214,4
	199	Пюре из гороха с маслом	150	19,6	2,0	46,6	286
	279	Тефтели	80	16,5	19,6	15,7	308,4
	331	Соус сметанный с томатом	30	4,6	5,5	5,5	92
	71	Свежий помидор	30	1,1	0,2	3,7	20
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	240
		Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
	389	Сок натуральный	200	1,4	-	25,6	108
		Печенье сахарное	50	3,8	7,3	39,5	225
	338	Банан	210	3,2	0,2	45,8	186,9

День 3		Итого		82,4	50,1	289	1930,7
	101	Суп картофельный с крупой	300	2,4	5,9	17,1	132
	259	Жаркое по домашнему	200	2,7	14,7	32,4	375
		Хлеб пшеничный	100	7,6	6,9	49,7	240
		Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
	71	Свежий огурец	100	1,34	0,2	3,44	18,5
	389	Сок натуральный	200	1,4	-	25,6	108
	338	Яблоко	150	1,1	1,1	33	126
		Вафли	30	7,6	14,6	72	210
		Итого		37,5	46,4	273,2	1459,5
День 4	81	Борщ	300	11,3	17	19,7	279
	304	Рис отварной	200	4,8	10	51,2	334
	229	Рыба тушеная в сметанном соусе	100\100	21,2	10,2	11,2	224
		овощами	100	7,6	0,9	49,7	240
		Хлеб пшеничный	100	13	3	40	250
		Хлеб ржаной	100	1,4	5,3	9,6	44
	71	Свежий помидор	100	1,4	-	25,6	108
	389	Сок натуральный	200				
	338	Груша	200	1,3	0,9	32,7	126
		Пирог с изюмом	100	5,2	3,4	15,6	234
		Итого		66,9	81,5	249,4	1815
День 5	96	Рассольник ленинградский	300	12,3	15,9	24,4	293
	291	Плов из птицы	200	32,4	17,7	56,7	525
	71	Свежий огурец	100	1,34	0,5	3,8	18,5
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	240
		Хлеб ржаной	100	13	3,0	40	250
	389	Сок натуральный	200	1,4	-	24,6	108
	338	Яблоко	200	1,7	0,4	19	75
		Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394
			Итого		77,2	51,6	279,1
День 6	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350/35	12,97	6	25,2	187,5
	312	Картофельное пюре	200	13,9	6,5	79,9	218
	260	Гуляш	100/50	1,4	5,9	4	132
	71	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,7	20
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	240
		Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
	389	Сок натуральный	200	1,4	-	25,6	108

	338	Банан Вафли	100 75	0,8 7,6	0,3 14,6	9,2 72	40 210
		Итого		59,8	37,4	312,3	1405,5
День 7	102	Суп картофельный с горохом	300	15,8	24,1	26,8	310,4
	71	Свежий огурец	100	1,34	0,5	3,8	18,5
	268	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	310
	302	Каша гречневая с масл.сливочным	200	11,2	14,4	55	404
	389	Сок натуральный	200	1,4	-	25,6	108
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	240
		Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
	338	Груша	190	1,7	0,4	19	75
		Булочка с кунжутом	100	6,5	4,2	57,1	293
		Итого		74,4	61,9	293	2008,9
День 8	111	Суп макаронными изделиями	300	11,6	11,4	16,9	214,4
	199	Пюре из гороха с маслом	200	19,6	2,0	46,6	286
	279	Тефтели	120	16,5	19,6	15,7	308,4
	331	Соус сметанный	50	4,6	5,5	5,5	92
	71	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,7	20
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	240
		Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
	389	Сок натуральный	200	1,4	-	25,6	108
		Печенье сахарное	50	3,8	7,3	39,5	225
	338	Банан	210	3,2	0,2	45,8	186,9
		Итого		82,4	50,1	289	1930,7
День 9	101	Суп картофельный с крупой	300	2,4	5,9	17,1	132
	256	Птица тушенная в сметанном соусе	200/100	2,7	14,7	32,4	375
		Макароны отварные	200	7,6	6,9	49,7	240
		Хлеб пшеничный	100	13	3	40	250
	71	Хлеб ржаной	100	1,34	0,5	3,8	18,5
	389	Свежий огурец	200	1,4	-	25,6	108
		Сок натуральный	200				
	338	Яблоко	280	1,1	1,1	33	126
		Вафли	75	7,6	14,6	72	210
		Итого		37,1	46,4	273,2	1459,5

День 10	81	Борщ	300	11,3	17	19,7	279
	304	Рис отварной	200	4,8	10	51,2	334
	229	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами	100\100	21,2	10,2	11,2	224
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	240
		Хлеб ржаной	100	13	3	40	250
	71	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,7	20
		Сок натуральный	200	1,4	-	25,6	108
	338	Груша	300	1,3	0,9	32,7	126
		Пирог с изюмом	100	5,2	3,4	15,6	234
		Итого		66,9	45,6	249,4	1815

Меню составлено с использованием сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Могильного М.П., Тутельяна.

Старший повар :

В.М.Е.

Емельянова В.М.