даю:
ьный директор
аньон"
Строцкая Ж.А.

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ № 17
Шинка А. А.

Меню приготавливаемых блюд

Лето дети 14-18 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
К	Суп молочный с крупой	240	7,10	7,97	22,85	192	14,66
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	101	10,29
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85	18
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,03	94	2,58
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	2,58
	Кондитерские изделия	25	1,50	1,50	18,00	105	7,37
ЗАВТРАК		**560**	**20,18**	**17,52**	**93,59**	**630**	**55,48**
	Салат из свежих помидор со	100	1,10	6,08	3,75	75	17,2
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	90	6,8
	Биточки (из говядины)	100	13,40	20,49	12,02	293	55,39
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166	13,86
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	1,74
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	2,58
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,40	26,28	118	3,23
	Яблоки свежие	150	0,69	0,80	22,62	70	11,15
ОБЕД.		**1060**	**26,17**	**38,86**	**123,61**	**924**	**111,95**
день		**1620**	**46,36**	**56,39**	**217,21**	**1554**	**167,43**
							83,72
день							**251,15**

(лист 2)

Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** вторник

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
К	Каша вязкая молочная из	230	9,03	11,56	56,76	368	17,94
	Кофейный напиток с	180	2,85	2,41	14,36	91	10,42
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	2,58
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,03	95	2,58
	Яблоки свежие	150	0,69	0,80	22,62	70	11,15
ЗАВТРАК		**630**	**17,35**	**15,45**	**126,29**	**676**	**44,67**
	Салат из свежих помидоров и	100	0,97	6,08	3,65	70	13,05
	Суп картофельный с	250	5,50	5,28	16,54	149	5,3
	Жаркое по-домашнему	210	19,43	21,71	19,89	373	94,5
	Компот из свежих плодов	200	0,31	0,08	28,20	105	7,87
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	2,58
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	3,88
ОБЕД.		**850**	**32,74**	**33,99**	**107,82**	**891**	127,18
день		**1480**	**50,10**	**49,44**	**234,10**	**1567**	**171,85**
							85,93
день							**257,78**

(лист 3)

н: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** среда

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
АК	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12	8,3
	Омлет с зеленым горошком	200	12,80	15,33	6,27	213	38,66
	Кисель из плодов или ягод	180	0,12	0,05	22,09	105	5,71
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	1,94
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	2,15
	Черешня свежая с сахаром	135	1,29	0,47	30,05	131	45,09
за ЗАВТРАК		**670**	**18,66**	**16,49**	**85,68**	**576**	**101,85**
	Салат из белокочанной	100	0,75	6,02	2,35	67	5,61
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	108	10,7
	Фрикадельки из кур с маслом	100	11,48	10,62	8,38	248	44,46
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,50	6,00	24,62	175	7,95
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	18
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	3,44
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	3,88
за ОБЕД.		**930**	**28,34**	**29,08**	**113,01**	**909**	**94,04**
за день		**1600**	**47,00**	**45,58**	**198,69**	**1485**	**195,89**
са							**97,95**
за день							**293,84**

(лист 4)

: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** четверг

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
АК	Запеканка из творога со	200	30	26,6	27,4	461	57,08
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	85	18
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	10,51	47	1,29
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,68	35	1,72
	Яблоки свежие	150	0,69	0,80	22,62	70	11,15
а ЗАВТРАК		**590**	**34,41**	**27,8**	**88,41**	**698**	**89,24**
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	8,6
	Борщ с капустой и	250	1,80	4,93	10,94	104	6,4
	Плов из птицы	210	15,96	13,65	38,01	348	41,08
	Какао с молоком	180	4,41	4,50	29,25	171	9,84
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	3,44
	Хлеб пшеничный	70	4,90	0,56	36,79	165	4,52
а ОБЕД.		**850**	**30,46**	**30,13**	**130,69**	**924**	**73,88**
а день		**1440**	**64,87**	**57,93**	**219,10**	**1622**	**163,12**
а							**81,56**
а день							**244,68**

(лист 5)

Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 1 **День:** пятница

ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
ак	Каша рисовая жидкая	220	5,26	3,63	45,33	236	18,93
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	2,66
	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72	8,22
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	1,94
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	2,15
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	7,99
	Вафли	30	1,50	9,00	18,00	160	22,08
а ЗАВТРАК		**565**	**20,36**	**23,69**	**104,18**	**707**	**63,97**
	Салат из свежих помидоров и	100	0,96	6,09	3,65	70	13,05
	Суп с макаронными	250	2,56	2,78	15,69	109	5,32
	Рыба тушенная в томате с	140	13,65	6,93	5,32	148	29,94
	Пюре картофельное	200	4,07	6,40	30,66	183	14,04
	Кофейный напиток с	200	2,94	1,99	20,92	113	11,08
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,36	70	3,44
	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,48	31,53	141	3,88
	Яблоки свежие	150	0,69	0,80	22,62	70	11,15
а ОБЕД.		**1140**	**31,72**	**25,94**	**145,75**	**904**	**91,9**
день		**1705**	**52,07**	**49,63**	**249,92**	**1612**	**155,87**
а							**77,94**
а день							**233,81**

(лист 6)

Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** понедельник

м и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
ак	Суп молочный с	240	5,26	4,56	17,25	144	12,95
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90	10,29
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	10,94
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,32	21,02	94	2,58
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	2,15
	Кондитерские изделия	40	3,80	9,00	28,20	208	12,18
а ЗАВТРАК		**570**	**24,21**	**26,56**	**108,57**	**770**	**51,09**
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	8,6
	Суп картофельный с	250	5,50	5,28	16,54	149	5,3
	Рагу из курицы	230	16,51	15,40	19,98	284	38,91
	Кисель из плодов или ягод	180	0,12	0,05	22,09	105	5,71
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	62	3,01
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	3,88
	Черешня свежая с сахаром	135	3,93	3,91	18,19	125	45,09
а ОБЕД.		**990**	**33,68**	**31,55**	**120,36**	**933**	**110,5**
а день		**1560**	**57,89**	**58,11**	**228,92**	**1703**	161,59
а							**80,80**
а день							**242,39**

(лист 7)

н: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** вторник

ем ци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
АК	Лапшевник с творогом	200	17,20	16,73	38,97	376	28,41
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	18
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	1,94
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	2,15
	Яблоки свежие	150	0,69	0,80	22,62	70	11,15
за ЗАВТРАК		**605**	**23,04**	**18,47**	**109,75**	**660**	**61,65**
	Салат из свежих помидоров и	100	0,97	6,08	3,65	70	13,05
	Борщ с капустой и	250	1,80	4,93	10,94	104	6,4
	Тефтели (2-й вариант) с	110	13,93	10,41	13,47	206	47,17
	Макароные изделия	180	6,30	7,38	42,30	265	7,94
	Компот из свежих плодов	180	0,29	0,07	25,38	105	7,13
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	3,01
	Хлеб пшеничный	60	4,20	0,48	31,53	141	3,88
за ОБЕД.		**915**	**29,80**	**29,77**	**138,96**	**952**	**88,58**
за день		**1520**	**52,84**	**48,24**	**248,71**	**1612**	**150,23**
ка							**75,12**
за день							**225,35**

(лист 8)

н: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** среда

ем ци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
АК	каша жидкая молочная из	240	6,67	11,69	46,21	317	12,06
	Кофейный напиток с	180	2,65	1,79	18,83	102	10,29
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	1,94
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	2,15
	Яблоки свежие	150	0,69	0,80	22,62	70	11,15
за ЗАВТРАК		**625**	**13,76**	**14,82**	**113,03**	**604**	**37,59**
	Салат из свежих помидоров с	100	1,10	6,11	4,56	79	16,03
	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	86	6,16
	Плов из отварной говядины	220	15,62	16,94	42,46	389	56,35
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85	18
	хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	62	3,01
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	3,88
	Вафли	30	1,96	6,00	8,00	158	22,08
за ОБЕД.		**895**	**28,53**	**32,67**	**128,55**	**1001**	**125,51**
за день		**1520**	**42,28**	**47,49**	**241,57**	**1605**	**163,1**
ка							**81,55**
за день							**244,65**

(лист 9)

: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** четверг

ем ци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
АК	Омлет натуральный	200	16,92	25,60	4,27	317	42,88
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12	8,3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	56	2,37
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	1,94
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,52	53	2,58
	Черешня свежая с сахаром	135	3,93	3,91	18,19	125	45,09
за ЗАВТРАК		**675**	**25,75**	**30,23**	**65,32**	**633**	**103,16**
	Салат из свежих помидор со	100	1,10	6,08	3,75	75	17,2
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	108	10,64
	Фрикадельки из кур с маслом	100	11,48	10,62	8,37	248	44,46
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166	13,9
	Кисель из плодов или ягод	180	0,12	0,05	22,09	105	5,71
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53	2,58
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	3,88
за ОБЕД.		**900**	**24,92**	**28,44**	**110,25**	**895**	**98,37**
за день		**1575**	**50,68**	**58,67**	**175,58**	**1529**	**201,53**
ка							**100,77**
за день							**302,30**

(лист 10)

: Лето дети 12 лет и старше **Неделя:** 2 **День:** пятница

ем ци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы		
АК	Каша рисовая жидкая	240	5,72	3,96	49,44	257	14,2
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90	10,29
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	1,74
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,24	15,77	71	1,94
	хлеб ржаной	25	1,65	0,30	9,60	44	2,15
	Яблоки свежие	150	0,69	0,80	22,62	70	11,15
за ЗАВТРАК		**670**	**16,03**	**12,70**	**112,43**	**591**	**41,47**
	Овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	22	18,64
	Суп с макаронными	250	2,56	2,78	15,69	109	5,32
	Биточки (из говядины)	100	13,40	20,49	12,02	293	55,39
	Капуста тушенная	180	3,72	5,83	16,97	136	17,25
	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100	18
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	3,44
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	3,88
за ОБЕД.		**930**	**29,38**	**30,66**	**114,16**	**870**	**121,92**
за день		**1600**	**45,42**	**43,36**	**226,58**	**1462**	**163,39**
ка							**81,70**
за день							**245,09**
за период		**15620**	**509,49**	**514,83**	**2240,39**	**15751**	
е значение за		**1562**	**50,95**	**51,48**	**224,04**	**1575**	

1694

тавил _____ Админи Утвердил _____

разработано с использованием следующего перечня справочников:

ник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», дакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи принт, 2017;
к рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2021г.;
ник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при разовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М, Хлебпродинформ, 2004г.;
Н 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
ческие рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»;