|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю:**  Директор МОУ Хотилицкая ООШ: печать  /Яковлева Т.В./  « 24 » МАРТА 2024 г.  печать |

**14-дневное меню летнего оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей**

**на базе общеобразовательной организации**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День 1** |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса пшена«Дружба» с маслом сливочным | 210 | 11,18 | 6,08 | 33,48 | 260 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,68 | 3.17 | 15,95 | 100,60 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40\20\20 | 11,91 | 6,53 | 12,31 | 170,5 |
|  |  |  |  |  |  | **531,10** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 80 | 3,2 | 1,95 | 5,24 | 68,2 |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 6,59 | 8,89 | 13.5 | 159,8 |
| 295 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 28,58 | 15,25 | 15,32 | 380,43 |
| 309 | Макароны отварные с м\сл. | 150 | 4,52 | 5,52 | 26,45 | 168,45 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах | 200 | - | 0,1 | 31,46 | 118,52 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **1462,0** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **68,31** | **54,59** | **158,1** | **1593,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День 2** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 243 | Сосиска ,отварная» молочная» | 60 | 9,60 | 6,56 | 0 | 111,54 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3,39 | 3,51 | 21,19 | 148,02 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 6,1 | 5,7 | 23,52 | 175,3 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,36 | 3,04 | 18,68 | 85,44 |
|  |  |  |  |  |  | **525,81** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 80 | 1,68 |  | 2,54 | 54,75 |
| 87 | Суп рыбный (треска или консервы рыбные) | 250 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 |
| 234 | Котлеты (биточки) рыбные | 100 | 4,61 | 12,16 | 19,14 | 219,35 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 12,82 | 4,34 | 25,18 | 241 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27**,81** | 96,34 |
| 701 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,45 | 3,8 | 23,35 | 114,60 |
|  |  |  |  |  |  | **673,55** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **35,37** | **42,91** | **170,54** | **1199,36** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День 3** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка творожная со сметаной | 150/30 | 19,92 | 30,39 | 24,55 | 428,34 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,6 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40/20/20 | 6,53 | 11,91 | 12,31 | 170,5 |
|  |  |  |  |  |  | **717,44** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 80 | 1,95 | 3,2 | 5,24 | 68,2 |
| 88 | Щи из свежей капусты с курицей | 200/10 | 7,25 | 9,28 | 6,94 | 141,39 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 11,81 | 17,32 | 46,94 | 364,34 |
| 376 | Компот из с/ф | 200 | 0,09 | 0,66 | 32,01 | 132,8 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **873,23** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **60,65** | **74,03** | **180,83** | **1590,67** |
| **День 4** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный | 120 | 19,78 | 11,34 | 2,94 | 236,0 |
| 741 | Ватрушка с творогом | 60 | 12,28 | 16,32 | 34,08 | 397,5 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2,68 | 3,17 | 15,95 | 100,6 |
|  |  |  |  |  |  | **734,1** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 80 | 0,39 | 1,68 | 2,54 | 54,75 |
| 101 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 7,25 | 9,88 | 24,05 | 201,75 |
| 295 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 28,58 | 15,25 | 15,32 | 380,53 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 4,52 | 5,52 | 26,45 | 168,45 |
| 343 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,14 | 23,4 | 96,34 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **1079,58** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **81,71** | **64,04** | **183,15** | **1813,61** |
| **День 5** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 210 | 11,3 | 6,1 | 33,5 | 260,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,02 | 0,07 | 15,0 | 60,0 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 8,9 | 6,53 | 10,11 | 160,2 |
|  |  |  |  |  |  | **480,2** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 80 | 1,95 | 3,2 | 5,24 | 68,2 |
| 98 | Суп крестьянский на курином бульоне | 250 | 9,66 | 5,82 | 12,56 | 159,03 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 4,51 | 8,62 | 6,78 | 96,88 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 12,82 | 4,34 | 25,18 | 241 |
| 699 | Напиток лимонный | 200 | 0,4 | 0,56 | 27,88 | 113,8 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 3,8 | 23,35 | 106,8 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **824,61** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **51,31** | **39,38** | **167,83** | **1304,81** |
| **День 6** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная из риса с м\слив. | 200 | 8,95 | 4,43 | 17,97 | 171,96 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 5,48 | 5 | 17,78 | 141,2 |
| 8 | Бутерброд с колбасой п/к или вареной | 40/20 | 15,67 | 8,61 | 17,04 | 240,8 |
|  |  |  |  |  |  | **553,96** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 80 | 1,68 | 0,39 | 2,54 | 54,75 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 8,52 | 7,66 | 11,49 | 192,75 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 11,81 | 17,32 | 46,94 | 364,34 |
| 376 | Компот из с/ф | 200 | 0,09 | 0,66 | 32,01 | 132,8 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **911,14** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **52,53** | **49,67** | **196,29** | **1521,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День 7** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка творожная со сметаной | 150/30 | 19,92 | 30,39 | 24,55 | 428,34 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%) | 20\20\40 | 11,91 | 6,53 | 12,31 | 180,9 |
| 240 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,35 | 1,52 | 15,9 | 81 |
|  |  |  |  |  |  | **679,84** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 80 | 3,2 | 1,95 | 5,24 | 68,2 |
| 96 | Рассольник ленинградский с перловкой на кур. бульоне | 250 | 9,0 | 7,2 | 21 | 195,25 |
| 488 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 250 | 13,65 | 16,23 | 22,44 | 250,51 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах | 200 | - | 0,1 | 31,46 | 118,52 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **798,98** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **59,93** | **69,77** | **168,16** | **1478,82** |
| **День 8** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным | 210 | 11,72 | 7,51 | 37,05 | 285 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2,68 | 3,17 | 15,95 | 100,6 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,36 | 3,04 | 18,68 | 42,72 |
|  |  |  |  |  |  | **428,32** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 80 | 1,68 | 0,39 | 2,54 | 54,75 |
| 87 | Суп рыбный (треска или консервы рыбные) | 250 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 |
| 437 | Гуляш | 75/75 | 16,36 | 9,78 | 5,42 | 193,7 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 4,52 | 5,52 | 26,45 | 168,45 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 |  | 0,4 | 27,88 | 113,8 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **879,61** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **40,71** | **50,28** | **178,3** | **1297,77** |
| **День 9** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 160 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 9,12 | 25,97 | 229,16 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,02 | 0,06 | 10,34 | 42,48 |
| 568 | Колбаса в тесте или сосиска в тесте | 100 | 22,25 | 12,22 | 24,19 | 341,93 |
|  |  |  |  |  |  | **631,09** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 80 | 3,2 | 1,95 | 5,24 | 68,2 |
| 101 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 7,25 | 9,88 | 24,05 | 201,75 |
| 234 | Котлеты (биточки) рыбные | 100 | 4,61 | 12,16 | 19,14 | 219,35 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 12,82 | 4,34 | 25,18 | 241 |
| 376 | Компот из с/ф | 200 | 0,09 | 0,66 | 32,01 | 132,8 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **1029,6** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **56.89** | **56,25** | **206,04** | **1660,69** |
| **День 10** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес»с маслом сливочным | 210 | 13,44 | 9,04 | 40,16 | 318,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,6 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40\20\20 | 11,91 | 6,53 | 12,31 | 170,5 |
|  |  |  |  |  |  | **617,50** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 80 | 1,68 | 0,39 | 2,54 | 54,75 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 250 | 7,25 | 9,88 | 24,05 | 201,75 |
| 243 | Сосиска ,отварная» молочная» | 60 | 9,60 | 6,56 | 0 | 111,54 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 7,17 | 4,87 | 48,8 | 279,6 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27**,81** | 96,34 |
| 701 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,45 | 3,8 | 23,35 | 114,60 |
|  |  |  |  |  |  | **928,94** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **55,65** | **47,36** | **209,02** | **1546,44** |
|  | **День 11** |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса пшена«Дружба» с маслом сливочным | 210 | 11,18 | 6,08 | 33,48 | 260 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,68 | 3.17 | 15,95 | 100,60 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40\20\20 | 11,91 | 6,53 | 12,31 | 170,5 |
|  |  |  |  |  |  | **531,10** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 80 | 3,2 | 1,95 | 5,24 | 68,2 |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 6,59 | 8,89 | 13.5 | 159,8 |
| 295 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 28,58 | 15,25 | 15,32 | 380,43 |
| 309 | Макароны отварные с м\сл. | 150 | 4,52 | 5,52 | 26,45 | 168,45 |
| 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстратах | 200 | - | 0,1 | 31,46 | 118,52 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **1462,0** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **68,31** | **54,59** | **158,1** | **1593,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День1 2** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 243 | Сосиска ,отварная» молочная» | 60 | 9,60 | 6,56 | 0 | 111,54 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3,39 | 3,51 | 21,19 | 148,02 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 6,1 | 5,7 | 23,52 | 175,3 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,36 | 3,04 | 18,68 | 85,44 |
|  |  |  |  |  |  | **525,81** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 80 | 1,68 |  | 2,54 | 54,75 |
| 87 | Суп рыбный (треска или консервы рыбные) | 250 | 8,6 | 8,41 | 14,33 | 172,25 |
| 234 | Котлеты (биточки) рыбные | 100 | 4,61 | 12,16 | 19,14 | 219,35 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 12,82 | 4,34 | 25,18 | 241 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27**,81** | 96,34 |
| 701 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,45 | 3,8 | 23,35 | 114,60 |
|  |  |  |  |  |  | **673,55** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **35,37** | **42,91** | **170,54** | **1199,36** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **День 13** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 366 | Запеканка творожная со сметаной | 150/30 | 19,92 | 30,39 | 24,55 | 428,34 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,6 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40/20/20 | 6,53 | 11,91 | 12,31 | 170,5 |
|  |  |  |  |  |  | **717,44** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 14 | Помидоры свежие | 80 | 1,95 | 3,2 | 5,24 | 68,2 |
| 88 | Щи из свежей капусты с курицей | 200/10 | 7,25 | 9,28 | 6,94 | 141,39 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 11,81 | 17,32 | 46,94 | 364,34 |
| 376 | Компот из с/ф | 200 | 0,09 | 0,66 | 32,01 | 132,8 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **873,23** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **60,65** | **74,03** | **180,83** | **1590,67** |
| **День 14** | | | | | | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | | | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **жиры** | **белки** | **углеводы** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный | 120 | 19,78 | 11,34 | 2,94 | 236,0 |
| 741 | Ватрушка с творогом | 60 | 12,28 | 16,32 | 34,08 | 397,5 |
| 379 | Напиток кофейный с молоком | 200 | 2,68 | 3,17 | 15,95 | 100,6 |
|  |  |  |  |  |  | **734,1** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |
| 13 | Огурцы свежие | 80 | 0,39 | 1,68 | 2,54 | 54,75 |
| 101 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 250 | 7,25 | 9,88 | 24,05 | 201,75 |
| 295 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 28,58 | 15,25 | 15,32 | 380,53 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 4,52 | 5,52 | 26,45 | 168,45 |
| 343 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,14 | 23,4 | 96,34 |
| 701 | Хлеб ржано- пшеничный | 75 | 0,9 | 5,85 | 35,26 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  | **1079,58** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **81,71** | **64,04** | **183,15** | **1813,61** |