

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ (ООШ) № \_\_\_\_

---

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»  
Чепига В. И.



# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ

МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет

ЗАВТРАК, ОБЕД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО "Комбинат питания КК"  
Чепига В.И.

## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет



число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (рисовая )	200	4,4	5,6	27,5	177,8
	Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		534	12,9	16,8	67,4	471,8
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	5,1	9,9	14,3	165,7
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	194,9
	Сердце в соусе	90	17,1	10,3	3,9	176,6
	Компот из яблок с лимоном	180	0,3	0,2	9,9	41,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	33,4	26,2	93,1	738,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,3	43	160,5	1210,4

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 2</b>	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	120/40	17,6	11,6	54,1	387,6
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>12,1</b>	<b>86,6</b>	<b>540,2</b>
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
	Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4
	Шницель рыбный натуральный рубленый	90	12,5	7,6	7,2	150,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>26,2</b>	<b>23,1</b>	<b>107,3</b>	<b>747</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,7</b>	<b>35,2</b>	<b>193,9</b>	<b>1287,2</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,3	0,1	102,6
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,1	3,5	12,4	98,5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	15,4	17,9	63,1	474,1
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,4
	Котлета из курицы	90	13,8	14,6	13,4	242,4
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	29,7	32,5	86,8	759,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,1	50,4	149,9	1233,3

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
 дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 4	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/80	9,4	9,4	5,6	145,4
	Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>529</b>	<b>19,6</b>	<b>20,4</b>	<b>51,9</b>	<b>471,9</b>
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Уха ростовская	200	7,2	4	8,7	100
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2
	Котлеты (особые)	90	11,6	17	16	264,2
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>775</b>	<b>27,5</b>	<b>25,5</b>	<b>93,6</b>	<b>713,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>47,1</b>	<b>45,9</b>	<b>145,5</b>	<b>1185,2</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО "Комбинат питания КК"  
Чепига В.И.



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 5	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		534	13,4	17,1	66,8	472,9
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Щи зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	116,3
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	30,1	26,5	83	690,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,5	43,6	149,8	1163,7

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 6</b>	Вареники ленивые с молоком сгущенным	120/30	20,9	10	32,1	311,2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>25,1</b>	<b>10,8</b>	<b>69,9</b>	<b>486,6</b>
ОБЕД	Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4
	Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	152,08
	Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170
	Рыба запеченая	90	16,5	3,8	3,4	113,9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>30,1</b>	<b>18</b>	<b>109,7</b>	<b>770,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55,2</b>	<b>28,8</b>	<b>179,6</b>	<b>1257,38</b>

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 7	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (манка)	180	4,7	5,1	24	160
	Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		524	13,9	16,5	67,2	471
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Суп овощной с курицей	200	4,6	3	10,8	88,5
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,6	4,2	20,2	132,8
	Биточек из курицы	90	14,5	15,2	14	252,8
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	28,9	23,1	96,4	710,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,8	39,6	163,6	1181,9

Зав.производством \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 8	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/80	9,6	9,4	6,4	149,7
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		529	20	20,6	53,5	481,6
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	200	4	7,8	11,3	132,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	194,9
	Сердце в соусе	90	17,1	10,3	3,9	176,6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31,9	26,8	108,6	805,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,9	47,4	162,1	1287,2

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 9	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	8,9	0,1	89,3
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,1	3,5	12,4	98,5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	45,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		568	15,7	16,4	66,1	473,7
ОБЕД	Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4
	Уха ростовская	200	7,2	4	8,7	100
	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4
	Котлеты (особые)	90	11,6	17	16	264,2
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,2	31,1	108,7	827
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			43,9	47,5	174,8	1300,7

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 10	Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	130/30	18,6	10,9	29,3	290,1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	23,2	11,8	68,8	474
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2
	Шницель рыбный натуральный рубленый	90	12,5	7,6	7,2	150,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,5	17,3	111,4	708,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,7	29,1	180,2	1182,4

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
 дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 11	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (рисовая )	200	4,4	5,6	27,5	177,8
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		534	13,6	16,7	67,2	474,6
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп овощной с курицей	200	4,6	3	10,8	88,5
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,4
	Биточек из курицы	90	14,5	15,2	14	252,8
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,1	27,7	106,4	755,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,7	44,4	173,6	1230,4

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 12	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	100/80	9,6	9,4	6,4	149,7
	Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	1,1	0,4	10,6	50,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		524	19,6	20,6	52,1	473,1
ОБЕД	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Щи зеленые со сметаной и мясом	200	3,5	5,4	7,1	93
	Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170
	Котлеты «Московские»	90	13	14	10	212,1
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,7	0,3	29,1	120
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	26,6	25,8	105,3	752,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,2	46,4	157,4	1226

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников

дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 13	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (кукурузная)	200	4,7	5,7	26,8	176,7
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	45,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		534	13,4	17	67,3	474
ОБЕД	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	5,8	9,9	10,1	152,2
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	194,9
	Тефтели из говядины	90	13,05	13,9	7,2	199,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	30,95	29,8	105,4	804,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,35	46,8	172,7	1278,35

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 14	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	7/7	1,7	7,6	0,1	75,3
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (манка)	200	5,2	5,6	26,7	177,8
	Какао с молоком	180	3,6	2,8	13,5	93,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		534	13,7	16,8	66,6	471,8
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
	Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2
	Котлета из курицы	90	13,8	14,6	13,4	242,4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,5	27,6	114,7	783
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,2	44,4	181,3	1254,8

Зав.производством \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
МБОУ СОШ(ООШ) № \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

мероприятий летнего отдыха, оздоровления и занятости школьников  
дети 7 - 11 лет

Месяц \_\_\_\_\_ число \_\_\_\_\_ 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 15	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	120/50	17,7	11,6	61,3	415,2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	22,4	12,1	98,8	591,2
ОБЕД	Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	4	7,2	4,6	98,3
	Картофель отварной с луком	180	3,8	7,6	27,5	193
	Рыба запеченая	90	16,5	3,8	3,4	113,9
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		810	31,3	22,3	107,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			53,7	34,4	206,6	1348,2

Зав. производством \_\_\_\_\_