



Исполнитель  
Индивидуальный предприниматель

Буйнова З.Ю.

Дата \_\_\_\_\_



Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 2»

М.В. Бредня

Дата \_\_\_\_\_

**Примерное 14-дневное меню**  
**Для учащихся оздоровительного учреждения с дневным**  
**пребыванием**

Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
		Б	Ж					
1	2	3	4	5	6	7		
Неделя первая								
<b>День 1 Понедельник</b>								
<b>Завтрак</b>								
Котлета мясная	1/80	38,1	15,5	2,6	181,9	466		
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519		
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558		
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5			
Помидор	1/30	0,3	0,1	1,1	7,2			
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643		
Булочка со сгущенкой	1/100	7,07	17	53	390	796		
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0			
Суп с рыбными консервами (сайра)	1/250	5,25	2,30	13,1	94,4	165		
Вареники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	767		
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141			
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714		
Булочка детская	1/80	5,9	7,68	41,92	261,44	796		
<b>Всего</b>		<b>81,33</b>	<b>54,81</b>	<b>301,67</b>	<b>1839,58</b>			
<b>День 2 Вторник</b>								
<b>Завтрак</b>								
Суп с крупой (гречневая) с тушеной	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171		
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, лук репчатый, растительное масло)	1/60	1,0	6,3	4,1	77,0	48		
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640		

Масло сливочное	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	32
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	162
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	443
Гуляш	1/100	24,9	22,0	7,7	326,0	519
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	714
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	
<b>Всего</b>		<b>61,11</b>	<b>60,13</b>	<b>167,1</b>	<b>1461,45</b>	
<b>День 3 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сосиска отварная Приморская	1/50	7,21	12,04	1,05	141,4	398
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72,0	33
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
Печенье	1/50	3,8	4,9	37,2	208,5	
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	
Помидор	1/30	0,3	0,1	1,1	7,2	162
Суп свекольный	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162
Курица тушенная	1/100	10,3	16,8	2,6	202,0	493
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<b>Всего</b>		<b>55,98</b>	<b>55,77</b>	<b>222,09</b>	<b>1538,78</b>	
<b>День 4 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая (рис)	1/200	10,6	6,6	50,8	231,5	284
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
Булка с повидлом	1/100	7,8	3	49,2	260	
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	
Суп с крупой (гречневая) с мясом курицы	1/250	10,8	5,8	11,3	139,0	171

Голубцы	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	714
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	
<b>Всего</b>		<b>48,6</b>	<b>48,61</b>	<b>247,09</b>	<b>1549,55</b>	
<b>День 5 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
Вареники с картошкой	1/200	10	10,2	67	387,2	767
Сыр	1/20	6,60	8,41	0,00	72	33
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Напиток из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	1/30	0,2	0	0,8	4,2	
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	132
Котлета мясная	1/80	8,1	15,5	2,6	181,9	466
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	712
<b>Всего</b>		<b>47,49</b>	<b>45,83</b>	<b>185,39</b>	<b>1300,12</b>	
<b>День 6 Понедельник</b>						
Салат из морской капусты	1/100	0,425	5,1	0,00	47,35	378
Филе цыпленка в пан. сухарях	3/20	12,1	6	35,5	244,8	
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай	1/200	0	0	14,0	56,0	712
<b>Обед</b>						
Свекольник с курицей	1/250	4,5	9	15,5	156,5	
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Капуста тушеная	1/150	5,01	5,34	11,23	101,94	
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
<b>Всего</b>		<b>41,755</b>	<b>35,6</b>	<b>217,77</b>	<b>1333,21</b>	
<b>День 7 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп с бобовыми (гороховый с мясом курицы)	1/250	5,3	7,25	13,1	139,85	162

Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	639,640
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
Пряник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	
Рыба (горбуша) отварная	1/100	19,85	8,4	0,4	159,75	354
Макаронные изделия отварные (Спалетти)	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<b>Всего</b>		<b>52,76</b>	<b>26,68</b>	<b>168,25</b>	<b>1141,64</b>	
<b>День 8 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Кукуруза консервированная	1/30	0,7	0,1	3,4	17,4	
Фрикадельки мясные	4/15	8,1	15,5	2,6	181,9	466
Каша рассыпчатая (гречка с тушенкой)	1/100	6,9	5,4	12,8	127,2	282
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Кисель	1/200	0,1	0,1	39,8	150,4	
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	
Огурец соленый	1/30	0,2	0,0	0,5	3,9	46
Рассольник с курицей	1/250	5,21	8,21	15,21	157,4	152
Рагу из курицы и картофеля	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<b>Всего</b>		<b>40,05</b>	<b>46,03</b>	<b>149,6</b>	<b>1167,7</b>	
<b>День 9 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Рагу овощное с сосиской	1/200	12,0	16,0	17,04	262,0	492
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
Яблоко	1/130	0,5	0,5	12,7	61,1	
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	
Суп – лапша домашняя с курицей	1/250	5,6	4,8	18,9	141,65	170
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<b>Всего</b>		<b>43,54</b>	<b>41,22</b>	<b>148,29</b>	<b>1138,35</b>	
<b>День 10 Пятница</b>						

**Завтрак**

Каша молочная вязкая (рис)	1/150	7,95	4,95	38,1	173,6	284
Сырники	3/30	11,7	17,5	17,6	270,2	
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Йогурт	1/200	10	6,4	17	174	
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	164
Курица тушеная	1/130	10,3	16,8	2,6	202,0	493
Картофельное пюре	1/150	2,88	4,59	19,79	128,68	220
Соус красный	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<b>Всего</b>		<b>55,19</b>	<b>53,97</b>	<b>163,24</b>	<b>1306,12</b>	

**День 11 Понедельник**

<b>Завтрак</b>						
Салат со свежим огурцом (свежий огурец, яйцо, лук репчатый, масло растительное)	1/100	6,2	5,3	2,2	80,7	54-56
Тефтели	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472-473
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	
Компот из свежих ягод	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	
Борщ с курицей	1/250	10,75	5	10,75	127	132
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6	3,9	26,55	213	513
Печень по-строгановски	1/100	5,4	3,1	3,95	65,2	422
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	714
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
<b>Всего</b>		<b>48,75</b>	<b>38,41</b>	<b>155,84</b>	<b>1215,05</b>	

**День 12 Вторник**

<b>Завтрак</b>						
Ленивые голубцы с куриным филе	1/250	10,5	29,3	42,5	471,5	483
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	714
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	
Праник	1/50	3,0	2,4	37,5	183,0	796
<b>Обед</b>	0	0	0	0	0	
Салат из свежих помидоров (помидоры, лук репчатый, растительное масло)	1/100	1,0	6,3	4,1	77,0	48

Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	1/250	7,2	9,5	6,5	141,5	216
Котлета рыбная	1/80	9,4	4,9	2,2	90,2	364
Рис отварной	1/150	2,06	3,19	21,04	124,05	515
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141,0	643
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	627
Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	47,0	627
<b>Всего</b>		<b>41,42</b>	<b>53,82</b>	<b>216,39</b>	<b>1500</b>	
<b>День 13 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пельмени с маслом	1/130	18,2	19,0	32,0	362,7	763
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,75	70,5	714
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	1/100	2,2	0,1	4,2	28,7	62
Борщ с курицей	1/250	10,75	5,0	10,75	127	132
Тефтели	1/100	10,7	16,7	13,4	247,2	472,473
Макаронные изделия отварные	1/150	6,15	0,6	28,5	147	519
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	639,640
Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0,2	9,4	43,4	639,640
<b>Всего</b>		<b>56,46</b>	<b>43,03</b>	<b>160,6</b>	<b>1 199,64</b>	
<b>День 14 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Блины с вареной студенькой	2/60	7,8	7,92	37,92	255,6	770
Чай с лимоном	1/200	0,0	0,0	14,0	56,0	714
<b>Обед</b>						
Суп с мясными фрикадельками	1/250	4,3	2,3	5,8	63,0	164
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,0	3,9	26,55	213	513
Котлета мясная (курица)	1/100	18,2	10,4	13,8	222,0	466
Соус красный основной	1/30	1,22	0,71	4,1	27,14	558
Хлеб ржано-пшеничный	2/30	4,56	0,48	29,5	141	643
Компот из сухих фруктов	1/200	0,5	0,0	32,1	75,8	643
<b>Всего</b>		<b>42,58</b>	<b>68,29</b>	<b>163,77</b>	<b>1053,54</b>	