

Согласовано с советом ОУ  
Председатель Совета ОУ  
*Е.А. Воробьева*



Утверждаю  
Директор школы  
Е.С.Панькова  
10.04.2024г



**Двухнедельное меню**  
**для организации питания в ЛОЛ «Солнышко»**  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Золотухинская средняя общеобразовательная школа»  
Золотухинского района Курской области  
на летний период 2024 года

Сезон: летний

Возрастная категория: дети 7-11 лет

2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>Неделя1 День1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Кондитерское изделие	30	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР	
	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	8,9	6,1	50,0	292,0	173	
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15	
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР	
	<b>Всего</b>	<b>540</b>	<b>20,1</b>	<b>12,7</b>	<b>98,8</b>	<b>574,5</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73	
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82	
	котлета из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295	
	пюре картофельное	150	3,8	2,3	19,3	109,7	312	
	компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389	
	фрукт сезонный	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПР	
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР	
		<b>всего</b>	<b>960</b>	<b>7,9</b>	<b>42,5</b>	<b>128,4</b>	<b>755,8</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>48,0</b>	<b>55,2</b>	<b>227,2</b>	<b>1330,3</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Ж	Б	У			
<b>Неделя1 День 2</b>								

	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	каша молочная кукурузная	200	4,3	12,0	33,2	258,2	321
	сыр порциями российский	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>19,7</b>	<b>23,3</b>	<b>109,5</b>	<b>717,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт сезонный	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>Всего</b>	<b>960</b>	<b>22,4</b>	<b>17,7</b>	<b>115,8</b>	<b>717,2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1520</b>	<b>44,3</b>	<b>54,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1434,9</b>	
	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецепт уры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Неделя1 День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	каша из пшена молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382

	фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>13,5</b>	<b>10,3</b>	<b>96,4</b>	<b>526,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП
	<b>всего</b>	<b>860</b>	<b>28,6</b>	<b>44,5</b>	<b>143,7</b>	<b>973,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>42,1</b>	<b>54,8</b>	<b>240,1</b>	<b>1499,9</b>	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	кондитерское изделие	30	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР
	каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>20,1</b>	<b>8,1</b>	<b>94,7</b>	<b>525,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	салат из свежих помидоров	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	100	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>Всего</b>	<b>860</b>	<b>31,2</b>	<b>16,1</b>	<b>169,3</b>	<b>1025,3</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1370</b>	<b>51,3</b>	<b>24,2</b>	<b>264,0</b>	<b>1551,2</b>	
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		

<b>Неделя1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	печенье	30	7,5	4,0	5,7	90,0	ПП
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>всего</b>	<b>520</b>	<b>12,7</b>	<b>18,7</b>	<b>90,2</b>	<b>546,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	салат из капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	гуляш из свинины	100	10 ,6	28 ,1	2 ,9	309 ,0	260
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	ПП
	<b>всего</b>	<b>960</b>	<b>29,2</b>	<b>41,6</b>	<b>96 ,3</b>	<b>1068 ,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1480</b>	<b>41 ,9</b>	<b>64 ,5</b>	<b>186 ,5</b>	<b>1615 ,0</b>	



	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		
<b>Неделя1</b>							
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	блины с молоком сгущенным	200	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПП
	<b>всего</b>	<b>540</b>	<b>20,4</b>	<b>11,2</b>	<b>124,2</b>	<b>667,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета из курицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	<b>Всего</b>	<b>840</b>	<b>25,5</b>	<b>46,6</b>	<b>139,5</b>	<b>740,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1340</b>	<b>45,9</b>	<b>57,8</b>	<b>263,7</b>	<b>1408,0</b>	





	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		
<b>Неделя2 День 1</b>							
<b>ЗАВТРА К</b>	каша вязкая молочная из риса с маслом	200	6,0	10,8	42,9	268,0	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	печенье	30	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	<b>Всего</b>	<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>14,0</b>	<b>83,9</b>	<b>551,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	4,8	5,3	69,2	15
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	свинина, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>960</b>	<b>34,0</b>	<b>28,7</b>	<b>137,8</b>	<b>855,4</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1460</b>	<b>48,5</b>	<b>42,7</b>	<b>221,7</b>	<b>1406,6</b>	
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		
<b>Неделя2 День 2</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	каша пшенная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>всего</b>	<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>10,9</b>	<b>85,0</b>	<b>503,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	салат из молодой капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с крупой	250	2,7	2,8	14,5	90,6	104
	жаркое по-домашнему из свинины	230	21,9	24,1	18,2	377,4	259
	компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт сезонный	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	<b>всего</b>	<b>940</b>	<b>31,3</b>	<b>34,0</b>	<b>114,3</b>	<b>707,0</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1440</b>	<b>49,8</b>	<b>44,9</b>	<b>199,3</b>	<b>1210,4</b>	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	каша манная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15.62	14.81	49.07	392.14	223
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>21,9</b>	<b>36,6</b>	<b>80,8</b>	<b>731,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,0	8,2	0,8	146	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>Всего</b>	<b>970</b>	<b>29,6</b>	<b>23,4</b>	<b>143,8</b>	<b>818,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1530</b>	<b>51,5</b>	<b>60,0</b>	<b>224,6</b>	<b>1550,5</b>	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	200	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	фрукт сезонный	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>17,0</b>	<b>7,3</b>	<b>117,8</b>	<b>598,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	салат «Нежный»	100	1,0	4,8	5,3	69,2	38
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	<b>всего</b>	<b>860</b>	<b>31,8</b>	<b>32,7</b>	<b>118,6</b>	<b>796,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1540</b>	<b>48,8</b>	<b>40,0</b>	<b>236,4</b>	<b>1395,0</b>	
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		
<b>Неделя2</b>							

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>16,2</b>	<b>8,5</b>	<b>102,4</b>	<b>545,0</b>	
<b>ОБЕД</b>	салат из капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	43
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	гуляш из говядины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>всего</b>	<b>920</b>	<b>35,1</b>	<b>45,5</b>	<b>157,1</b>	<b>1080,2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1500</b>	<b>51,3</b>	<b>54,0</b>	<b>259,5</b>	<b>1625,2</b>	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ж	Б	У		
<b>Неделя2</b> <b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	суп молочный с вермишелью	200	4,8	8,0	29,6	219,6	179
	кондитерское изделие	30	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>16,0</b>	<b>14,6</b>	<b>76,4</b>	<b>502,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	салат из свежих огурцов и помидоров	100	2,7	7,1	14,5	133,8	15
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	<b>Всего</b>	<b>910</b>	<b>21,5</b>	<b>20,4</b>	<b>82,4</b>	<b>749,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1420</b>	<b>37,5</b>	<b>35,0</b>	<b>158,8</b>	<b>1251,1</b>	

