

Согласованно:

Начальник ДЛДПД «Радуга»

при МБОУ Суворовская СОШ Благовещенского района

Лысенко /Н.И. Лысенко/

« 6 » 05 2025 год

Утверждаю:

директор МБОУ Суворовская СОШ

Лезгова /А.Н. Лезгова/

« 6 » 05 2025 год



Четырнадцатидневное меню и пищевая ценность

Приготовляемых блюд в

ДЛДПД «Радуга»

МБОУ «Суворовская средняя общеобразовательная школа»

Благовещенского района Алтайского края

День:1

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак						
	Запеканка пшеничная	200	9,08	12,23	53,84	366,42
	Какао	200	6,6	6,96	30,38	209,33
	Хлеб с сыром	15/15	4,97	5,7	57,36	297,0
						972,30
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Рассольник на курином бульоне	250	12,53	7,6	32,34	148,74
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0
	Гарнир гречка отварная	200	18,9	14,4	114,48	585,0
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Котлета куриная (п.ф.)	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Яблоко	230	0,92	-	26,1	106
						1510,03
						2382,33

День: 2

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,53	7,03	38,78	244,92
	Чай (витаминизированный)	200	0,36	-	35,2	142,2
	Бутерброд с маслом	15/15	1,27	11,30	7,70	137,50
						524,62
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Борщ на курином бульоне	250	12,51	9,67	31,46	239,3
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0
	Гороховое пюре	200	23,06	78,1	50,84	328,18
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Рыба обжаренная в духовке	100	12,85	14,60	8,74	217,83
	Огурцы свежие	50	0,45	-	1,3	7,5
	Сок	200	1	-	18,2	76
	Апельсин	200	1,53	-	14,3	62,9
						1299,96
						1824,58

День: 3

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак						
	Каша кукурузная	200	7,44	8,90	35,28	243,92
	Чай	200	0,36	-	35,2	142,2
	Бутерброд с варенной сгущенкой	15/20	1,48	4,80	27,60	188,60
						674,72
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Свекольник на курином бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,6
	Плов из курицы	300	17,8	13,7	27,32	304,0
	Огурцы свежие	50	0,45	-	1,3	7,5
	Яблоко	230	0,92	-	26,1	106
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
						849,81
						1423,53

День: 4

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак						
	Запеканка с творогом	200	29,22	12,11	29,1	422,3
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб с повидлом	20/15/15	1,27	4,00	20,10	244,6
						855,56
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Суп гороховый на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,61	214,5
	Гарнир картофельное пюре	200	2,97	0,17	27,8	156,5
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Тефтели куриные (п.ф)	100	13,57	11,67	3,49	173,75
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Снежок	150	5,6	6,38	8,18	112,5
	Апельсин	200	1,53	-	14,3	62,9
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
						1197,69
						1983,25

День: 5

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	50	3,85	1,2	26,7	133
	Каша рисовая молочная с маслом	200	8,48	8,18	37,33	333,98
	Какао	200	6,6	6,96	30,38	209,33
	Сыр	30	7,49	9,6	-	119
						795,31
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Рассольник на курином бульоне со свежими овощами	250	12,53	7,6	32,34	148,74
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0
	Гарнир отварные макаронные изделия	200	6,3	8,79	45,21	274
	Гуляш из курицы	120	15,38	19,59	18,20	308,56
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Апельсин	200	1,53	-	14,3	62,9
	Чай	200	-	-	20	79,8
						1167,5
						1962,81

День: 6

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	200	9,84	11,28	36,46	270
	Хлеб с маслом	20/15	1,27	11,3	76,7	137,5
	Чай	200	-	-	20	79,8
	Сыр	15	3,75	4,8	-	59,5
						546,19
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	8,11	8,53	41,93	274,5
	Гарнир картофельное пюре	200	2,97	0,17	27,8	156,5
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Котлета куриная (п.ф.)	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Сок	200	1	-	18,2	76
	Апельсин	200	1,53	-	14,3	62,9
						1110,4
						1657,2

День: 7

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,48	8,18	37,33	333,98
	Чай	200	-	-	20	79,8
	Хлеб с маслом	15/15	1,27	11,3	7,7	137,5
						551,28
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Суп гречневый на курином бульоне	250	2,31	7,74	75,43	140,59
	Гарнир пюре из гороха	200	23,06	78,1	50,84	328,18
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Рыба обжаренная в духовке	100	15,07	11,93	3,85	189,73
	Огурцы свежие	50	0,45	-	1,3	7,5
	Сок	200	1	-	18,2	76
	Яблоко	230	0,92	-	26,1	106
						1200,25
						1751,53

День: 8

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	50	3,85	1,2	26,7	133
	Каша пшенная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
	Чай	200	0,36	-	35,2	142,2
	Хлеб с маслом	20/20	1,7	15,10	10,28	183,6
						685,96
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Борщ на курином бульоне	250	12,51	9,67	31,46	239,3
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0
	Гарнир отварные макаронные изделия	200	6,3	8,79	45,21	274
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Тефтели куриные (п.ф.)	100	12,85	14,60	8,74	217,83
	Огурцы свежие	50	0,45	-	1,3	7,5
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Яблоко	230	0,92	-	26,1	106
						1326,67
						2012,63

День: 9

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,48	8,18	37,33	333,98
	Какао	200	6,6	6,96	30,58	209,33
	Бутерброд с повидлом	15/20	1,27	4,00	20,60	123,60
						664,91
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Суп рыбный (с минтаем)	250	13,21	4,11	6,7	116,24
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0
	Гарнир гречка отварная	200	18,9	14,4	14,48	585,0
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Мясо курицы, обжаренное в духовке	100	15,38	19,59	18,20	308,56
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Яблоко	230	0,92	-	26,1	106
	Чай (витаминизированный)	200	0,36	-	35,2	142,2
						1371,75
						2036,66

День: 10

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	100	3,85	1,2	26,7	266
	Каша манная молочная с маслом	200	6,53	7,03	38,78	244,92
	Чай (витаминизированный)	200	-	-	20	79,8
	Сыр	30	7,49	9,6	-	119
						709,72
Обед	Хлеб	100	3,85	1,2	26,7	266
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	8,11	8,53	41,93	274,5
	Картофельное пюре	200	23,06	78,1	50,84	328,18
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Котлета куриная (п.ф.)	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Овощи свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Чай	200	-	-	20	79,8
	Апельсин	200	1,53	-	14,3	62,9
						1361,88
						2071,6

День:11

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	50	3,85	1,2	26,7	133
	Каша овсяная	200	6,33	8,90	25,49	207,38
	Какао	200	6,6	6,96	30,38	209,33
	Хлеб с сыром	15/15	4,97	5,7	57,36	297,0
						846,71
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Рассольник на курином бульоне	250	12,53	7,6	32,34	148,74
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0
	Плов из курицы	300	17,8	13,7	27,32	304,0
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Яблоко	230	0,92	-	26,1	106
						966,03
						1812,74

День: 12

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,53	7,03	38,78	244,92
	Чай (витаминизированный)	200	0,36	-	35,2	142,2
	Бутерброд с маслом и сыром	20/15/15	1,7	15,1	10,26	243,6
						630,72
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Борщ на курином бульоне	250	12,51	9,67	31,46	239,3
	Сметана	10	1,5	0,26	0,36	16,0
	Гарнир картофельное пюре	200	2,97	0,17	27,8	156,5
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Тефтели куриные (п.ф.)	100	12,85	14,60	8,74	217,83
	Огурцы свежие	50	0,45	-	1,3	7,5
	Сок	200	1	-	18,2	76
	Апельсин	200	1,53	-	14,3	62,9
						1128,28
						1759,0

День: 13

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак						
	Запеканка творожная	200	29,22	12,11	29,1	422,3
	Чай	200	0,36	-	35,2	142,2
	Бутерброд с варенной сгущенкой	15/20	1,48	4,80	27,60	188,60
						753,1
Обед						
	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Свекольник на курином бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,6
	Плов из курицы	300	17,8	13,7	27,32	304,0
	Огурцы свежие	50	0,45	-	1,3	7,5
	Яблоко	230	0,92	-	26,1	106
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
						901,89
						1654,99

День:14

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая Ценность (Ккал)
Завтрак	Хлеб	50	3,85	1,2	26,7	133
	Каша пшениная молочная	200	9,08	10,63	48,79	327,15
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб с маслом и повидлом	20/15/15	1,27	4,00	20,10	244,6
						823,44
Обед	Хлеб	100	7,7	2,4	53,4	266
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	214,5
	Гарнир картофельное пюре	200	2,97	0,17	27,8	156,5
	Соус томатный	40	1,42	5,12	9,09	86,25
	Рыба обжаренная в духовке	100	13,57	11,67	3,49	173,75
	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,8	11,5
	Снежок	150	5,6	6,38	8,18	112,5
	Апельсин	200	1,53	-	14,3	62,9
	Чай	200	0,36	-	35,2	142,2
						1226,1
						2049,54

