

СОГЛАСОВАНО
Директор А.С. Иванова
" 14 " 05 " МАЮ 2025г
г. Южно-Сахалинск

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Аллегра"
Н.В. Кузнецова
" 14 " 05 " МАЮ 2025г.

Примерное 14-дневное меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных и профельных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинск, МАОУ Восточная гимназия.
Меню разработано с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон : летний период

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Завтрак : 9 ч 15 мин; обед : 13 ч 00 мин;

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически еска я	№ Рецептуры
			Белки	Жиры,	Углевод		
День 1							
Завтрак	1. Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	№ 15М
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	230	7,011	12,533	36,29	286,728	12.22 р-ра № 181М
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	640	16,362	19,079	78,855	549,516	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы) нарезка	60	0,571	0,09	1,894	11,427	№ 71М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	200	8,704	8,157	14,022	164,414	№ 102М
	3. Гречка по-купечески	230	18,269	31,76	23,414	453,998	АП
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	771	33,79	40,835	87,583	840,484	
Итого за день:			50,152	59,914	166,438	1390	
День 2							
Завтрак	1. Горошек зеленый отварной	30	0,931	0,06	1,952	12,012	№ 306М
	2. Омлет натуральный*	150	14,376	17,019	2,743	221,762	№ 210М
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	4. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	5. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)

	Итого за завтрак:	500	23,038	27,19	60,477	569,09	
Обед	1. Салат из свежих огурцов с зеленым горошком и луком.	60	0,883	1,083	2,388	22,77	2.10 (р-ра № 21М)
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы, со сметаной.	200	5,753	7,334	9,2	126,497	№82М
	3. Котлеты мясные (свинина)*	90	10,233	20,454	13,505	274,272	№ 268М)
	4. Картофельное пюре.	150	3,033	7,655	18,31	154,475	№ 128М
	5. Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,85	0,31	35,631	150,957	№ 507П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	8. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за обед:	931	28,348	37,963	130,566	968,649	
Итого за день:			51,386	65,153	191,043	1537,739	
День 3							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (изт свинины).	90	5,487	14,183	7,943	182,092	№279м
	2. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,672	6,39	39,228	248,78	6.12 (р-ра № 237П)
	3. Чай с сахаром	200	0,083	0	12,149	48,903	№376М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	500	18,849	21,159	88,516	608,024	
Обед	1. Салат картофельный с кукурузой и морковью.	60	1,038	3,707	4,536	55,61	№39м
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,415	6	15,749	142,797	3.14 (р-ра № 103М)
	3. Курица тушенная в соусе	90	17,372	19,245	3,217	256,037	11.3 (р-ра № 290М)
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	34,736	34,63	110,258	877,435	
Итого за день:			53,584	55,789	198,774	1485,458	
День 4							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	230	6,628	11,484	47,763	321,706	№ 174М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	648	13,698	12,546	107,071	594,959	

Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы) нарезка	60	0,571	0,09	1,894	11,427	№ 71М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом	200	5,949	7,578	12,55	142,422	№ 96М
	3. Макароны с мясной подливой	230	9,627	16,37	39,922	345,993	АП
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	771	22,394	24,866	102,619	710,487	
Итого за день:			36,092	37,412	209,69	1305,446	
День 5							
Завтрак	1. Запеканка рисовая с творогом со сметанным сладким соусом	150/20	14,789	9,258	31,656	271,276	№ 188М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	588	21,859	10,32	90,964	544,529	
Обед	1. Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,16	7,57	3,681	87,444	2.25 (р-ра № 61П)
	2. Суп с рыбными консервами (сардины)	200	7,469	5,041	14,402	132,955	№ 153П
	3. Бифштекс рубленый	90	17,817	25,98	0,408	306,57	10.60 (р-ра № 266М)
	4. Соус красный основной	30	1,979	1,84	3,38	37,248	16.19п/ф
	5. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,672	6,39	39,228	248,78	6.12 (р-ра № 237П)
	6. Напиток плодово-ягодный	200	0,022	0,022	10,86	49,58	№ 520П
	7. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	8. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
Итого за обед:		811	43,365	47,671	111,34	1037,755	
Итого за день:			65,224	57,991	202,304	1582,285	
День 6							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*	230	9,836	13,64	48,862	358,303	5.1 (р-ра № 173М)
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	4. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	5. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	6. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	688	21,986	19,302	108,45	694,356	

Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые) (огурцы или помидоры) (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 71М,70М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	200	5,972	5,814	12,104	124,848	№ 131П
	3. Шницель рыбный натуральный (из филе минтая)	90	15,311	10,939	8,566	194,362	9.6 (р-ра № 235М)
	4. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	31,672	22,491	108,926	750,601	
Итого за день:			53,658	41,794	217,376	1444,958	
День 7							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,396	0,05	0,842	6,435	2.22 (р-ра № 70М)
	2. Плов (из свинины).	190	13,195	20,881	45,679	424,546	10.27 (р-ра № 265М)
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	500	18,272	21,516	84,856	596,069	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с горошком зеленым консервированным	60	1,366	6,686	3,666	80,759	2.7 (р-ра № 46М)
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,52	12,168	13,364	189,357	104М
	3. Жаркое по-домашнему из кур.	230	18,603	24,039	21,012	374,981	№259м
	4. Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,104	76,416	503
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	7. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за обед:	921	34,086	44,021	108,676	961,191	
Итого за день:			52,358	65,537	193,532	1557,26	
День 8							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	150	14,376	17,019	2,743	221,762	№ 210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	560	20,548	17,919	56,666	468,087	
	1. Салат "Зеленая горка"	60	0,585	6,057	1,722	64,129	АП

Обед	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.	200	3,72	8,099	6,648	115,072	№ 88М
	3. Курица запеченная	90	18,292	22,933	0,065	279,864	№ 293М
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	34,483	43,53	92,691	886,97	
Итого за день:			55,031	61,449	149,356	1355,057	
День 9							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром*	150	10,218	12,576	29,658	274,2	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с лимоном	200	0,216	0,013	12,577	53,577	377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	560	16,391	13,475	83,58	520,525	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные)(огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	200	8,457	10,827	11,706	178,196	3.2(Акт проработки)
	3. Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом (из свинины)	90	6,499	16,856	9,882	215,723	№ 280м
	4. Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,672	6,39	39,228	248,78	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из яблок и ягод с/м.	200	0,126	0,126	18,357	81,058	507П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	30,479	35,086	120,054	907,335	
Итого за день:			46,87	48,561	203,634	1427,86	
День 10							
Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	230	7,011	12,533	36,29	286,728	12.22 р-ра № 181М
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Булочка с сахаром	80	4,563	7,125	29,825	201,511	555п
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	660	12,999	19,958	87,404	589,579	
	1. Винегрет овощной	60	0,58	6,072	4,006	73,064	2.23 (р-ра № 67М)
	2. Суп из овощей с мясом птица.	200	5,674	9,441	7,896	139,479	№ 99М

Обед	3. Плов (из свинины),	230	14,122	22,22	50,274	458,801	№ 265М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	771	26,622	38,56	110,429	881,99	
Итого за день:			39,621	58,519	197,833	1471,569	

День 11

Завтрак	1. Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	№ 15М
	2. Творожно -морковная запеканка со сметанным сладким соусом	160/20	22,107	19,398	43,092	439,849	№224м
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	5. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	520	34,336	35,396	95,437	831,228	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные)(помидоры) (порционно)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71м
	2. Суп-харчо с курицей.	200	6,751	11,024	14,025	182,883	№ 349Р
	3. Тефтели рыбные в соусе (из филе минтая)	90	8,911	8,567	10,339	152,543	9.25 (р-ра № 239М)
	4. Картофельное пюре.	150	3,033	7,655	18,31	154,475	№ 128М
	5. Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,85	0,31	35,631	150,957	№ 507П
	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	26,451	28,503	119,967	830,436	
Итого за день:			60,787	63,898	215,404	1661,664	

12

Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	230	6,628	11,484	47,763	321,706	№ 174М
	3. Булочка с сахаром	80	4,563	7,125	29,825	201,511	555п
	4. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	Итого за завтрак:	550	16,488	23,222	90,444	639,594	
Обед	1. Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	0,654	1,796	0,94	22,684	ап
	2. Суп гречневый с мясом.	200	5,691	11,449	7,395	155,531	№116м
	3. Гуляш (из свинины)	90	8,969	18,042	0,936	202,147	№ 260М
	4. Макароны изделия отварные.	150	5,64	5,613	36,003	217,26	6.2 р-ра № 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П

	6. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	7. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	27,199	37,727	93,527	808,267	
Итого за день:			43,686	60,949	183,971	1447,861	
День 13							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	150	14,376	17,019	2,743	221,762	№ 210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М, 389М
	Итого за завтрак:	560	20,548	17,919	56,666	468,087	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленные)(огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.20 (р-ра № 71М)
	2. Уха с крупой (из филе минтая)	200	4,891	1,945	11,442	83,104	3.25 (р-ра № 152П)
	3. Запеканка из печени с рисом"	160/20	24,028	23,554	52,565	518,835	№311м
	4. Напиток плодово-ягодный	200	0,022	0,022	10,86	49,58	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	721	35,666	26,408	115,748	835,098	
Итого за день:			56,215	44,326	172,414	1303,185	
День 14							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленные (огурцы)	25	0	0	0,751	3,003	2.22 (р-ра № 70М)
	2. Рыба запеченная в соусе*	50/25	10,842	6,923	4,357	123,566	9.2 (р-ра № 338П)
	3. Рис припущенный.	150	3,665	4,851	38,504	212,347	6.5 р-ра № 305М
	4. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	40	3,286	0,346	21,276	88,648	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,6	18.2 (р-ра № 109П)
	Итого за завтрак:	510	19,188	12,36	81,946	504,004	
Обед	1. Салат осенний	60	1,063	3,141	7,326	62,018	4.10 р-ра №99М
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,52	12,168	13,364	189,357	104М
	3. Рагу из овощей с мясом курицы	240	20,105	26,169	20,088	397,109	11.2 (р-ра № 289М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	53	4,028	0,424	26,076	108,65	18.1 (р-ра № 108П)
	6. Хлеб ржаной	28	2,218	0,403	13,306	66,528	18.2 (р-ра № 108П)
	Итого за обед:	781	33,934	42,305	89,03	859,13	
Итого за день:			53,121	54,665	170,977	1363,134	

Примечание к примерному 14-дневному меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинск, МАОУ СОШ № 3; 5; 30; 31; 11; 26; 30; МАОУ НОШ №7; МАОУ Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия, Кадетская школа. г. Южно-Сахалинска;

1. В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак, обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :
 - для возрастной группы 7-10 лет - 1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.
 - для возрастной группы с 11 лет и старше - 1632 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2720 ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
5. С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета 20мг - для детей до 10 лет, 25мг - для детей 11 лет и старше.
6. Меню разработано с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

СОГЛАСОВАНО:
Директор А.С. Чванова
" 14 " мая 2025г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Аллегра"
Н.В. Кузнецова
" 14 " мая 2025г.

Примерное 14-дневное меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных и профельных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинска, МАОУ Восточная гимназия.

Меню разработано с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Сезон : летний период

Возрастная категория : с 12 лет и старше

Завтрак : 9 ч 15 мин; обед : 13 ч 00 мин;

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тически	№ Рецептуры
			Белки	Жиры,	Углевод		
День 1							
Завтрак	1. Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	№ 15М
	2. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	230	7,011	12,533	36,29	286,728	12.22 р-ра № 181М
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	650	16,876	19,133	82,179	563,368	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы) (нарезка)	100	0,95	0,15	3,15	19	71М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы.	250	9,736	9,017	16,114	184,603	№ 102М
	3. Гречка по-купечески	250	19,858	34,521	25,45	493,473	АП
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	912	38,636	44,753	104,657	959,203	
го за день:			55,512	63,886	186,836	1522,571	
День 2							
Завтрак	1. Горошек зеленый отварной	30	0,931	0,06	1,952	12,012	№ 306М
	2. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	4. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	Итого за завтрак:	540	26,049	33,884	68,036	669,98	
Обед	1. Салат из свежих огурцов с зеленым	100	1,472	1,806	3,98	37,953	№ 20М 131М
	2. Борщ с капустой и картофелем, с мясом птицы, со сметаной.	250	5,08	6,592	11,391	126,025	№ 82М
	3. Котлеты мясные (свинина)	100	11,37	22,727	15,006	304,747	№ 268М)
	4. Картофельное пюре*	180	3,656	6,361	22,722	163,009	10.4 (р-ра № 128М)
	5. Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,85	0,31	35,631	150,957	№ 507П
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П

	8. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за обед:	1092	31,871	39,159	151,952	1073,851	
Итого за день:			57,92	73,042	219,988	1743,831	
День 3							
Завтрак	1. Тефтели мясные 2-й вариант в соусе (из свинины)	100	6,184	14,529	11,161	200,891	279М
	2. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	3. Чай с сахаром	200	0,083	0	12,149	48,903	№376М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
Обед	Итого за завтрак:	560	22,674	18,072	107,953	671,485	
	1. Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,776	3,947	8,113	75,004	№ 39М
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,849	6,449	18,888	161,159	3.14 (р-ра № 103М)
	3. Курица тушенная в соусе	100	19,303	21,383	3,574	284,483	11.3 (р-ра № 290М)
	4. Рис припущенный..	180	4,397	5,821	46,204	254,816	305м
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	942	40,417	38,664	136,723	1037,589	
Итого за день:			63,092	56,736	244,676	1709,074	
День 4							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из риса с маслом	230	6,628	11,484	47,763	321,706	№ 174М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	660	13,974	12,557	108,97	601,683	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры и огурцы) (нарезка)	100	0,95	0,15	3,15	19	71М
	2. Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы, со сметаной.	250	4,357	8,211	15,91	155,128	№ 96М
	3. Макароны с мясной подливой	250	10,737	22,291	38,667	398,79	АП
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	912	24,136	31,716	117,669	835,045	
Итого за день:			38,11	44,273	226,639	1436,728	
День 5							
Завтрак	1. Запеканка рисовая с творогом со сметанным сладким соусом	170/20	16,663	10,32	35,393	303,539	№ 188М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	620	24,009	11,393	96,6	583,516	
	1. Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,934	12,617	6,136	145,741	2.25 (р-ра № 61П)
	2. Суп с рыбными консервами (сардины)	250	9,336	6,302	18,002	166,198	№ 153П

Обед	3. Бифштекс рубленый	100	19,797	28,866	0,453	340,632	10,60 (р-ра № 266М)
	4. Соус красный основной	30	1,979	1,84	3,38	37,248	16,19п/ф
	5. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	6. Напиток плодово-ягодный	200	0,022	0,022	10,86	49,58	№ 520П
	7. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	8. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	972	51,787	53,496	138,066	1225,851	
Итого за день:			75,796	64,888	234,666	1809,367	
День 6							
Завтрак	1. Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша пшенная молочная с маслом сливочным*	230	9,836	13,64	48,862	358,303	5.1 (р-ра № 173М)
	3. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	6. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	338М,389М
Обед	Итого за завтрак:	700	22,262	19,313	110,348	701,08	
	1. Овощи натуральные свежие (или соленные) (огурцы или помидоры) (порционно)	100	0,8	0,1	2,5	14	№ 71М
	2. Свекольник с мясом, со сметаной.	250	4,391	7,151	15,336	143,543	№ 131П
	3. Шницель рыбный натуральный (из филе	100	17,012	12,155	9,518	215,957	9.6 (р-ра № 235М)
	4. Рис припущенный..	180	4,397	5,821	46,204	254,816	305м
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	942	34,692	26,291	133,501	890,444	
Итого за день:			56,954	45,604	243,85	1591,524	
День 7							
Завтрак	1. Овощи натуральные соленные (огурцы) (порциями)	50	0,396	0,05	0,842	6,435	2.22 (р-ра № 70М)
	2. Плов (из свинины).	220	15,291	24,179	52,957	491,912	№ 265М)
	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	Итого за завтрак:	550	21,542	24,988	99,418	697,087	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с горошком зеленым консервированным	100	2,052	11,126	5,202	129,848	2.7 (р-ра № 46М)
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	8,582	16,572	14,68	242,401	№ 104М
	3. Жаркое по-домашнему из кур	250	18,354	24,234	22,938	383,606	№ 259М
	4. Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,104	76,416	503
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	7. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за обед:	1062	38,43	53,296	125,146	1123,432	
Итого за день:			59,972	78,284	224,564	1820,518	
День 8							
	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М

Завтрак	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	600	23,56	24,612	64,224	568,977	
Обед	1. Салат "Зеленая горка".	100	0,975	10,096	2,869	106,881	ап
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом.	250	4,06	8,728	8,249	128,642	№ 88М
	3. Курица запеченная	100	19,299	24,51	0,072	298,11	11.6 (р-ра № 293М)
	4. Макароны изделия отварные	180	6,595	9,024	42,028	275,91	№ 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	942	39,021	53,421	113,161	1071,669	
Итого за день:			62,581	78,033	177,386	1640,646	
День 9							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром.	180	12,223	15,086	35,343	327,854	6.3 (р-ра № 204М)
	2. Чай с лимоном	200	0,216	0,013	12,577	53,577	377М
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	610	19,569	16,16	96,55	607,831	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые)(огурцы)	100	0,825	0,103	2,577	14,433	71М
	2. Суп с морской капустой с яйцом, со сметаной.	250	9,505	12,471	14,649	208,977	3.29 (Акт проработки)
	3. Фрикадельки мясные в соусе	100	7,232	18,75	11,024	240,112	280м
	4. Каша гречневая рассыпчатая	180	10,628	2,783	48,163	259,792	№ 171М
	5. Компот из яблок и ягод с/м.	200	0,126	0,126	18,357	81,058	507П
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	942	36,406	35,297	145,843	1031,032	
Итого за день:			55,976	51,457	242,392	1638,864	
День 10							
Завтрак	1. Каша молочная манная вязкая с маслом сливочным	230	7,011	12,533	36,29	286,728	12.22 р-ра № 181М
	2. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	3. Булочка с сахаром	80	4,563	7,125	29,825	201,511	555п
	4. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	660	12,999	19,958	87,404	589,579	
Обед	1. Винегрет овощной	100	0,967	10,12	6,677	121,774	2.23 (р-ра № 67М)
	2. Суп из овощей с мясом птицы	250	6,182	9,021	11,2	151,029	№ 99М
	3. Плов (из свинины)	250	14,952	25,473	54,647	508,996	№ 265М
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	912	30,194	45,679	132,466	1043,926	
Итого за день:			43,193	65,637	219,87	1633,505	
День 11							
	1. Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	№ 15М
	2. Творожно -морковная запеканка со сметанным сладким соусом	170/20	23,442	20,53	45,559	465,508	№224

Завтрак	3. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	4. Выпечка песочная	60	2,908	9,511	14,01	153,491	№ 446
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	Итого за завтрак:	550	36,845	36,701	105,188	890,539	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые)(помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	№71М
	2. Суп-харчо с курицей	250	7,368	12,84	17,468	215,601	№ 349р
	3. Тефтели рыбные в соусе (из филе минтая)	100	9,955	9,626	11,711	171,598	9.25 (р-ра № 239М)
	4. Картофельное пюре*	180	3,656	6,361	22,722	163,009	10.4 (р-ра № 128М)
	5. Компот из свежих яблок с изюмом	200	0,85	0,31	35,631	150,957	№ 507П
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
Итого за обед:		942	31,025	30,402	142,415	951,897	
Итого за день:			67,871	67,103	247,603	1842,436	
День 12							
Завтрак	1. Яйца варенные.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	№300П
	2. Каша вязкая молочная из риса с маслом	230	6,628	11,484	47,763	321,706	№ 174М
	3. Булочка с сахаром	80	4,563	7,125	29,825	201,511	555п
	4. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	Итого за завтрак:	550	16,488	23,222	90,444	639,594	
Обед	1. Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	1,089	2,993	1,566	37,807	2.24
	2. Суп гречневый с мясом.	250	7,113	14,311	9,244	194,411	№116м
	3. Гуляш (из свинины)	100	15,116	33,906	1,04	369,95	№ 260М
	4. Макароны изделия отварные	180	6,595	9,024	42,028	275,91	№ 203М
	5. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	7. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
Итого за обед:		942	38,006	61,297	113,821	1140,205	
Итого за день:			54,494	84,52	204,265	1779,799	
День 13							
Завтрак	1. Омлет натуральный*	170	16,214	23,539	3,018	289	№ 210М
	2. Чай с лимоном.	200	0,216	0,013	12,577	53,577	№ 377М
	3. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	5. Фрукты свежие (или сок фруктовый 0,2 т/п)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	№ 338М,389М
	Итого за завтрак:	600	23,56	24,612	64,224	568,977	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (или соленые)(огурцы)	100	0,825	0,103	2,577	14,433	71М
	2. Уха с крупой (из филе минтая)	250	6,114	2,431	14,302	103,885	3.25 (р-ра № 152П)
	3. Запеканка из печени с рисом"	180/20	27,04	26,511	59,146	583,883	311М
	4. Напиток плодово-ягодный	200	0,022	0,022	10,86	49,58	№ 520П
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	862	42,093	30,131	137,958	978,441	
Итого за день:			65,653	54,743	202,182	1547,418	
День 14							
	1. Овощи натуральные соленые (огурцы)	25	0	0	0,751	3,003	2.22 (р-ра № 70М)

Завтрак	2. Рыба запеченная в соусе*	60/25	12,919	8,118	4,787	144,393	9.2 (р-ра № 338П)
	3. Рис припущенный..	180	4,397	5,821	46,204	254,816	305м
	4. Чай с сахаром*	200	0,075	0	9,14	36,84	№ 493П
	5. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	102,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	109П
	Итого за завтрак:	570	23,171	14,7	97,361	600,953	
Обед	1. Салат осенний	100	1,771	5,235	12,21	103,364	4.10 р-ра № 99М
	2. Суп картофельный с мясными	250	8,582	16,572	14,68	242,401	№ 104М
	3. Рагу из овощей с мясом курицы	250	20,943	27,26	20,925	413,657	11.2 (р-ра № 289М)
	4. Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	8,871	35,467	№ 508П
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	143,5	№ 108П
	6. Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	16,632	83,16	109П
	Итого за обед:	912	39,388	50,131	107,758	1021,549	
Итого за день:			62,559	64,831	205,119	1622,502	

Примечание к примерному 14-дневному меню, с организацией двухразового питания, для учащихся, находящихся в оздоровительных лагерях дневного пребывания в период летних каникул в общеобразовательных учреждениях города Южно-Сахалинск, МАОУ СОШ № 3; 5; 30; 31; 11; 26; 30; МАОУ НОШ №7; МАОУ Гимназия №1, Гимназия №2, Восточная гимназия, Кадетская школа. г. Южно-Сахалинска;

1. В целях организации здорового питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное.
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
3. Завтрак, обед должен составлять 60 % от суточной потребности в пищевых веществах и энергии :
 - для возрастной группы 7-10 лет -1410 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2350 ккал.
 - для возрастной группы с 11 лет и старше - 1632 ккал. при суточной потребности в пищевых веществах и энергии 2720 ккал.
4. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
5. С-витаминизация третьих блюд осуществляется ежедневно из расчета 20мг - для детей до 10 лет, 25мг - для детей 11 лет и старше.
6. Меню разработано с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20.