УТВЕРЖДАЮ:

 Директор МОУ «Коптеловская СОШ

 имени Д.Никонова»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Овсянников

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

**Примерное семидневное меню для детей весенней площадки**

**МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»**

 **Сезон:** весна

 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** | **Завтрак:** Бутерброд закрытый с сыромКаша манная вязкаяЧай с сахаромСок фруктовыйХлеб йодированный**Итого за прием пищи** **Обед**Салат из картофеляс соленым огурцомЩи из свежей капустыПлов из птицы или кроликаНапиток клюквенныйХлеб йодированный**Итого за прием пищи****Итого за день** | 6025020020020**730**10025021020060**820****1550** | 79001.5**17.5**1.92204.5**28.4****45.9** | 1411000.1**25.1**5.062800.3**33.36****58.46** | 154415,0010.03**84.03**8.96382430.09**101.05****185.08** | 21630760,46247.36**632.82**89.76489100142.08**820.84****1453.66** | 918443044288291 |
| **День 2** | **Завтрак:**Бутерброд с масломКаша пшенная вязкаяЧай с сахаром Хлеб йодированныйБиойогурт **Итого за прием пищи** **Обед**Кукуруза консервированнаяСуп картофельный с бобовымиКотлета московскаяКаша гречневая рассыпчатаяКакао с молоком сгущённымХлеб йодированный**Итого за прием пищи****Итого за день** | 2525020020125**620**4025010018020060**790****1410** | 1.11001.52.8**15.4**6.410.44.323.64.5**29.22****44.62** | 8.41100.12.5**22**4.523.155.523.710.3**37.18****59.18** | 7.54815,010.0311**91.53**18.62.6545.2423.7630.09**120.34****211.87** | 11033560,4647.36327**879.82**142260.27247.2143.72142.08**935.27****1815.09** | 132443099270323383 |
| **День 3** | **Завтрак:**Бутерброд с джемомКаша рисовая вязкаяЧай с сахаромХлеб йодированныйСок **Итого за прием пищи** **Обед**Рассольник ЛенинградскийПтица отварнаяКапуста тушенаяНапиток из шиповникаХлеб йодированный**Итого за прием пищи****Итого за день** | 4025020020200**510**25010018020060**790****1300** | 1.2701.5**9.7**2.4526.184.40.664.5**38.19****47.89** | 4.310.8500.1**15.25**6.3422.495.280.270.3**34.68****49.93** | 2246.181510.03**93.21**16.7220.5118.2228.7330.09**114.27****207.48** | 132311.3360,4647.36**551.15**138117.51140.77132.51142.08**670.87****1222.02** | 2324430101307321388 |
| **День 4**  | **Завтрак:**Бутерброд с сыромКаша ячневая вязкаяЧай с сахаромЯблокоХлеб йодированный**Итого за прием пищи** **Обед**Огурец соленыйСуп лапша с курицейРыба припущеннаяПюре картофельноеЧай с сахаромХлеб йодированный**Итого за прием пищи****Итого за день** | 3525020015020**655**4025010018020060**790****1445** | 4.758.5600.61.5**15.41**5.1725.173.8204.5**38.66****54.07** | 9.1410.8600.60.1**20.7**9.17.956.5200.3**23.87****44.57** | 7.5641.5815,014.710.03**88.85**1.460.5925.681530.09**72.82****161.67** | 132.5299.0760,4670.547.36**609.89**108.59174.06177.1960.46142.08**662.38****1272.27** | 3184430101307312430 |
| **День 5** | **Завтрак:**БиойогуртКаша манная вязкаяЧай с сахаромХлеб йодированный**Итого за прием пищи** **Обед**Зеленый горошекБорщ с капустой и картофелемКотлеты рубленные из птицы или кроликаКаша рисовая рассыпчатаяКисель витаминизированныйХлеб йодированный**Итого за прием пищи****Итого за день** | 12525020020**550**4025010018020060**790****1340** | 8.7201.5**10.22**2.0213.744.3204.5**24.58****34.8** | 10.7000.1**10.8**5.7725.245.5200.3**36.83****47.63** | 44.261510.03**69.29**12.656.5845.2419.330.09**113.86****183.15** | 307.3360.4647.36**415.15**113.36308.42247.277.21142.08**888.27****1303.42** | 18443082294323 |
| **День 6** | **Завтрак:** Бутерброд с масломКаша гречневая вязкаяЧай с сахаромБулочкаХлеб йодированныйЯблоко**Итого за прием пищи****Обед**Салат из белокочанной капустыСуп картофельный с крупойМакаронные изделия отварныеГуляшЧай с сахаромХлеб йодированный**Итого за прием пищи****Итого за день** | 252502008020150**725**10025018010020060**890****1615** | 1.11101.50.6**14.2**1.512.76.511504.5**30.22****44.42** | 8.41100.10.6**20.1**5.092.885.581700.3**30.85****50.95** | 7.5431510.0314.7**90.23**919.6737.063.071530.09**113.89****204.12** | 11032160.4647.3670.5**609.32**88.33115.57225.38226.2360.46142.08**858.05****1467.37** | 118443045101209260430 |
| **День 7** | **Завтрак:**Бутерброд с масломКаша манная вязкаяЧай с сахаромХлеб йодированныйЯблоко**Итого за прием пищи** **Обед**Рассольник ЛенинградскийПтица отварнаяКапуста тушенаяНапиток из шиповникаХлеб йодированный**Итого за прием пищи****Итого за день** | 2525020020150**970**25010018020060**890****1860** | 1.18.7201.50.6**14.72**2.4526.184.40.664.5**38.19****52.91** | 8.410.700.10.6**22.3**6.3422.495.280.270.3**34.68****56.98** | 7.544.261510.0314.7**102.49**16.7220.5118.2228.7330.09**114.27****216.76** | 110303.3360.4647.3670.5**918.65**138117.51140.77132.51142.08**670.87****1589.52** | 1184430101307321388 |