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 сыром  Каша манная вязкая  Чай с сахаром  Сок фруктовый  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Обед**  Салат из картофеляс соленым огурцом  Щи из свежей капусты  Плов из птицы или кролика  Напиток клюквенный  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Итого за день** | 60  250  200  200  20  **730**  100  250  210  200  60  **820**  **1550** | 7  9  0  0  1.5  **17.5**  1.9  22  0  4.5  **28.4**  **45.9** | 14  11  0  0  0.1  **25.1**  5.06  28  0  0.3  **33.36**  **58.46** | 15  44  15,0  0  10.03  **84.03**  8.96  38  24  30.09  **101.05**  **185.08** | 216  307  60,46  2  47.36  **632.82**  89.76  489  100  142.08  **820.84**  **1453.66** | 9  184  430  442  88  291 |
| **День 2** | **Завтрак:**  Бутерброд с маслом  Каша пшенная вязкая  Чай с сахаром  Хлеб йодированный  Биойогурт  **Итого за прием пищи**  **Обед**  Кукуруза консервированная  Суп картофельный с бобовыми  Котлета московская  Каша гречневая рассыпчатая  Какао с молоком сгущённым  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Итого за день** | 25  250  200  20  125  **620**  40  250  100  180  200  60  **790**  **1410** | 1.1  10  0  1.5  2.8  **15.4**  6.4  10.4  4.32  3.6  4.5  **29.22**  **44.62** | 8.4  11  0  0.1  2.5  **22**  4.5  23.15  5.52  3.71  0.3  **37.18**  **59.18** | 7.5  48  15,0  10.03  11  **91.53**  18.6  2.65  45.24  23.76  30.09  **120.34**  **211.87** | 110  335  60,46  47.36  327  **879.82**  142  260.27  247.2  143.72  142.08  **935.27**  **1815.09** | 1  324  430  99  270  323  383 |
| **День 3** | **Завтрак:**  Бутерброд с джемом  Каша рисовая вязкая  Чай с сахаром  Хлеб йодированный  Сок  **Итого за прием пищи**  **Обед**  Рассольник Ленинградский  Птица отварная  Капуста тушеная  Напиток из шиповника  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Итого за день** | 40  250  200  20  200  **510**  250  100  180  200  60  **790**  **1300** | 1.2  7  0  1.5  **9.7**  2.45  26.18  4.4  0.66  4.5  **38.19**  **47.89** | 4.3  10.85  0  0.1  **15.25**  6.34  22.49  5.28  0.27  0.3  **34.68**  **49.93** | 22  46.18  15  10.03  **93.21**  16.72  20.51  18.22  28.73  30.09  **114.27**  **207.48** | 132  311.33  60,46  47.36  **551.15**  138  117.51  140.77  132.51  142.08  **670.87**  **1222.02** | 2  324  430  101  307  321  388 |
| **День 4** | **Завтрак:**  Бутерброд с сыром  Каша ячневая вязкая  Чай с сахаром  Яблоко  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Обед**  Огурец соленый  Суп лапша с курицей  Рыба припущенная  Пюре картофельное  Чай с сахаром  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Итого за день** | 35  250  200  150  20  **655**  40  250  100  180  200  60  **790**  **1445** | 4.75  8.56  0  0.6  1.5  **15.41**  5.17  25.17  3.82  0  4.5  **38.66**  **54.07** | 9.14  10.86  0  0.6  0.1  **20.7**  9.1  7.95  6.52  0  0.3  **23.87**  **44.57** | 7.56  41.58  15,0  14.7  10.03  **88.85**  1.46  0.59  25.68  15  30.09  **72.82**  **161.67** | 132.5  299.07  60,46  70.5  47.36  **609.89**  108.59  174.06  177.19  60.46  142.08  **662.38**  **1272.27** | 3  184  430  101  307  312  430 |
| **День 5** | **Завтрак:**  Биойогурт  Каша манная вязкая  Чай с сахаром  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Обед**  Зеленый горошек  Борщ с капустой и картофелем  Котлеты рубленные из птицы или кролика  Каша рисовая рассыпчатая  Кисель витаминизированный  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Итого за день** | 125  250  200  20  **550**  40  250  100  180  200  60  **790**  **1340** | 8.72  0  1.5  **10.22**  2.02  13.74  4.32  0  4.5  **24.58**  **34.8** | 10.70  0  0.1  **10.8**  5.77  25.24  5.52  0  0.3  **36.83**  **47.63** | 44.26  15  10.03  **69.29**  12.65  6.58  45.24  19.3  30.09  **113.86**  **183.15** | 307.33  60.46  47.36  **415.15**  113.36  308.42  247.2  77.21  142.08  **888.27**  **1303.42** | 184  430  82  294  323 |
| **День 6** | **Завтрак:**  Бутерброд с маслом  Каша гречневая вязкая  Чай с сахаром  Булочка  Хлеб йодированный  Яблоко  **Итого за прием пищи**  **Обед**  Салат из белокочанной капусты  Суп картофельный с крупой  Макаронные изделия отварные  Гуляш  Чай с сахаром  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Итого за день** | 25  250  200  80  20  150  **725**  100  250  180  100  200  60  **890**  **1615** | 1.1  11  0  1.5  0.6  **14.2**  1.51  2.7  6.51  15  0  4.5  **30.22**  **44.42** | 8.4  11  0  0.1  0.6  **20.1**  5.09  2.88  5.58  17  0  0.3  **30.85**  **50.95** | 7.5  43  15  10.03  14.7  **90.23**  9  19.67  37.06  3.07  15  30.09  **113.89**  **204.12** | 110  321  60.46  47.36  70.5  **609.32**  88.33  115.57  225.38  226.23  60.46  142.08  **858.05**  **1467.37** | 1  184  430  45  101  209  260  430 |
| **День 7** | **Завтрак:**  Бутерброд с маслом  Каша манная вязкая  Чай с сахаром  Хлеб йодированный  Яблоко  **Итого за прием пищи**  **Обед**  Рассольник Ленинградский  Птица отварная  Капуста тушеная  Напиток из шиповника  Хлеб йодированный  **Итого за прием пищи**  **Итого за день** | 25  250  200  20  150  **970**  250  100  180  200  60  **890**  **1860** | 1.1  8.72  0  1.5  0.6  **14.72**  2.45  26.18  4.4  0.66  4.5  **38.19**  **52.91** | 8.4  10.7  0  0.1  0.6  **22.3**  6.34  22.49  5.28  0.27  0.3  **34.68**  **56.98** | 7.5  44.26  15  10.03  14.7  **102.49**  16.72  20.51  18.22  28.73  30.09  **114.27**  **216.76** | 110  303.33  60.46  47.36  70.5  **918.65**  138  117.51  140.77  132.51  142.08  **670.87**  **1589.52** | 1  184  430  101  307  321  388 |