

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Амурской области в городе Белогорск,  
городе Райчихинск, Архаринском, Белогорском, Бурейском,  
Завитинском, Михайловском, Октябрьском, Ромненском,  
Серышевском районах

« 05 » М.С. Шептунов  
2019г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОКУ Малиновской СОШ

\_\_\_\_\_ А.Е.Мельникова



\_\_\_\_\_ 2019г.

## Примерное меню группы кратковременного пребывания

Возраст группа до 10 лет

**День: понедельник      Неделя: первая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: учащиеся до 10 лет**

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 день	55	Салат из свежих огурцов	60	1,29	10,65	3,91	115,94	14,175	0,06	46,5	0,8
	705	Плов с курицей	200/50	22,8	13,07	36,2	454,2	6,21	0,23	43,99	2,17
	1009	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,9	55,96	0,02	0	9,74	0,2
	пром	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	3,0	138	57	0,01	0,02	7,6	0,73
	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,9	66	3	0,002	10,5	2,1
				26,68	26,72	207,91	749,1	23,42	0,312	118,33	6

**День: вторник      Неделя: первая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: до 10 лет**

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 день	243	Суп гороховый с курицей и гречками	250	5,6	3,1	16,6	116,9	4,9	0,1	58,9	1,3
	1025	Какао с молоком	200	6,8	8,0	30,9	283,5	2,71	0,32	254,6	0,78
	пром	Хлеб ржано – пшеничный, сыр	30	1,8	3,0	13,8	57	0,01	0,02	7,6	0,73
	368	Банан	100	0,4	-	0,3	46	0,5	0,03	19	2,3
				14,6	14,1	61,6	453,4	8,12	0,38	340,1	283,3

**День: среда    Неделя: первая    Сезон: осенне-зимний    Возрастная категория: до 10 лет**

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3 день	20	Салат из свежей капусты с луком	60	0,6	3,8	6,4	62,0	12,7	0,03	16,2	0,6
	205	Рожки отварные	150	3,5	4,4	34,5	189,8	0	0,015	3,1	0,6
	632	Гуляш из отварной говядины или	100/50	16,7	5,5	5	163,3	0,9	0,16	16,7	1,9
	98	Колбаса отварная		50	6,85	11,4					
	824,825	Соус красный основной	20	1,0	0,5	3,6	25				
	372	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	144,0	0,7	0,04	64,3	2,2
	пром	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	3,0	13,2	57	0,01	0,02	7,6	0,73
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	16	2,2	
				23,2	17,1	104,7	633,9	24,3	0,295	123,9	8,5

**День: четверг    Неделя: первая    Сезон: осенне-зимний    Возрастная категория: до 10 лет**

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4 день	48	Салат из морской капусты с луком	60	0,6	3,6	1,9	41,9	11,3	0,03	15,8	0,5
	744	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,5	41,9	259,5	0	0,093	44,43	0,81
	658	Котлета из говядины запеченная	100	14,6	11,6	14,2	220,6	0,4	0,1	22,3	1,5
	392	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,94	56	0,02	0	4	0,2
	пром	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	3,0	13,2	57	0,01	0,02	7,6	0,73

	399	Сок фруктовый	150	0,75		15,9	66	3	0,015	10,5	2,1
				26,29	24,7	101,04	701,0	14,73	258	104,63	5,84

**День: пятница      Неделя: первая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: до 10 лет**

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5 день	228	Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/50	8,4	11,4	53,16	196	10,92	0,12	47,88	1,2
	1091	Пирожки с капустой	150	0,9	2,6	5,2	47,3	18,7	0,02	23,3	0,32
	448	колбасой	200	4,0	8,9	18,8	170,8	12,3	0,1	63	1,6
	1025	Какао с молоком	200	0,103	0,007	14,15	57,11	2,82	0,0014	12,54	0,0242
	399	Сок фруктовый		0,75	-	15,9	66	3	0,015	10,5	2,1
				14,153	22,907	107,21	537,21	47,74	0,2564	157,22	5,2442

**День: понедельник      Неделя: вторая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: до 11 лет**

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6 день	95	Салат из моркови	60	1,22	7,09	6,49	95,83	3,29	0,06	25,78	0,66
	348	Овощное рагу	200	6,25	8,48	24,08	203,52	14,05	0,2	160,6	1,775
	98	Колбаса отварная	20	6,85	11,4	-	130	-	-	44,4	0,8
	948	Кисель	200	1,36	0	13,9	55,96	30	2,06	3,0	0,2
	пром 42	Хлеб пшеничный, сыр	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	0,09	4,44	0,8
	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,02	16	2,2
				10,34	12,9	78,6	443,16	10,63	0,18	163,94	4,53

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 10 лет

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7 день	175	Борщ из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	250	3,0	5,3	13,0	112,2	10	0,08	56,8	1,2
	175	<b>Или</b> Борщ из свежей капусты с курицей и сметаной	250/50	25,92	14,15	13,84	175,5	10,125	0,23	80,25	2,97
	376	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	45,6	188	0,8	0,04	66,9	2,1
	Пром 41	Хлеб ржано – пшеничный со сливочным маслом	30	1,8	3	13,8	57	0,01	0,02	7,6	0,73
	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,9	66	3	0,015	10,5	2,1
				8,75	11,3	102,1	480,2	13,82	0,175	149,4	6,86

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 10 лет

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8 день	103	Винегрет овощной	60	0,8	6,0	4	73,4	8,6	0,03	2,37	0,5
	759	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	27,3	185	18,2	0,2	57,3	1,4
	541	Котлеты (биточки) из рыбного фарша	100	12,6	6,0	16,1	168,4	0,6	0,11	73,2	1,3
	392	Чай с сахаром	200	0,04	0	13,94	56	0,02	0	4	0,2
	пром	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	3	13,8	57	0,01	0,02	7,6	0,73
	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,02	16	2,2
				19,74	11,7	84,94	583,8	37,43	0,38	160,47	6,33

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 10 лет

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9 день	90	Салат из свеклы	60	0,6	3,8	6,4	62,0	12,7	0,03	16,2	0,6
	744	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,5	4,4	34,5	189,8	0	0,015	3,1	0,6
	63,223	Рыба тушеная с соусом	100/50	16,7	5,5	5	163,3	0,9	0,16	16,7	1,9
	933	Компот из яблок	200	0,2	0	35,8	144,0	0,7	0,04	64,3	2,2
	пром	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,8	3,0	13,2	57	0,01	0,02	7,6	0,73
	368	Банан	100	0,4	-	0,3	46	0,5	0,03	19	2,3
				23,2	16,7	95,2	635,1	14,81	0,295	126,9	8,33

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: до 10 лет

	№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность , ккал	Содержание витаминов и микроэлементов			
								С, мг	В, мг	Са, мг	Fe, мг
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10 день	82	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	5,22	0,81	21,78	250,46	4,44	0,12	35,37	0,87
	453,469	Булка сдобная	150	5,6	3,1	16,6	116,9	4,9	0,1	58,9	1,3
	1025	Какао с молоком	200	6,8	8,0	30,9	283,5	2,71	0,32	254,6	0,78
	42	Сыр	10	2,9	3,7	1,76	49,0		0,04	84,9	0,68
	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,9	66	3	0,015	10,5	2,1
				21,27	15,61	86,94	765,86	15,05	0,595	444,27	5,73