

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор

МАОУ "Гимназия № 3"

\_\_\_\_\_ Т.Г. Райкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель

Вайнштейн Валентина Петровна

\_\_\_\_\_ В.П. Вайнштейн

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Меню для летней площадки  
при пятидневном режиме работы  
(10 дней)  
для питания учащихся школ в 2023 году**

**ИП Вайнштейн В.П.**

**(Для учащихся от 7 - 11 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	27,28	203,5	260
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>8,44</b>	<b>13,71</b>	<b>59,03</b>	<b>455,06</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник вегетарианский	200	3,80	5,88	15,54	107,08	131
	Оладья из печени	75	14	9,2	12,6	187,4	54-31м
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Свежие овощи (в ассортименте)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>745</b>	<b>28,73</b>	<b>19,75</b>	<b>109,39</b>	<b>680,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0	0	24	95	614
	Пирожки печеные с капустным фаршем	100	6,54	7,87	31,16	235,4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,54</b>	<b>7,87</b>	<b>55,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1585</b>	<b>43,71</b>	<b>41,33</b>	<b>223,58</b>	<b>1465,78</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Творожно-рисовая запеканка	200	15,07	7,07	17,73	205,30	233
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>18,10</b>	<b>7,77</b>	<b>49,53</b>	<b>402,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский с перловой крупой (вегетарианский)	200	1,82	4	8,22	96,42	2008
	Картофель отварной	150	2,6	7,7	19,9	158,5	54-10г
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345.2
	Салат из редиса с растительным маслом	60	1,33	8,53	1,62	88,9	1047
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>23,22</b>	<b>28,06</b>	<b>91,26</b>	<b>722,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	516.1
	Слойка в ассортименте	100	7,02	12,66	45,43	312,35	5495
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,42</b>	<b>17,66</b>	<b>67,03</b>	<b>470,35</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590,00</b>	<b>53,74</b>	<b>53,49</b>	<b>207,82</b>	<b>1595,07</b>	
-----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 3							
ЗАВТРАК	Манная каша молочная с бананом	215	5,53	5,78	28,45	188,7	54-27к 1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>8,63</b>	<b>12,63</b>	<b>60,2</b>	<b>440,26</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	17,40	147,3	142.3
	Картофельная запеканка с курицей	200	12,69	17,39	51,16	381,7	343
	Свежие овощи (в ассортименте)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>20,3</b>	<b>22,51</b>	<b>107,1</b>	<b>721,32</b>	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,15	8,14	52,89	330,00	12007
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,45</b>	<b>8,26</b>	<b>62,07</b>	<b>369,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1575,00</b>	<b>35,38</b>	<b>43,40</b>	<b>229,37</b>	<b>1531,32</b>	
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>17,21</b>	<b>15,6</b>	<b>57,44</b>	<b>466,94</b>	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,68	10,34	17,28	191,16	2074
	Биточки из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
	Каша из гороха с маслом	150	12,90	9,71	39,91	256,49	418.1
	Салат из свежих огурцов	60	0,44	7,25	1,42	72,41	1030
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>41,73</b>	<b>31,8</b>	<b>106,13</b>	<b>843,38</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100,00	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	35,21	306,49	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,45</b>	<b>6,87</b>	<b>58,01</b>	<b>406,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590,00</b>	<b>67,39</b>	<b>54,27</b>	<b>221,58</b>	<b>1716,81</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	200	14,31	15,39	37,72	362,55	406
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>17,28</b>	<b>16,09</b>	<b>69,3</b>	<b>508,51</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	17,10	150,42	144.2
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	195,82	8005
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	11,54	5,71	1,93	105,21	54-11р
	Свежие овощи (в ассортименте)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75,00	РЦ 10.86.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	60,7	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>21,51</b>	<b>12,2</b>	<b>84,24</b>	<b>670,45</b>	
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0	0	24	95	РЦ 10.86.
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	7,86	35,47	239,67	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>7,86</b>	<b>59,47</b>	<b>334,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590,00</b>	<b>45,06</b>	<b>36,15</b>	<b>213,01</b>	<b>1513,63</b>	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Творожно-рисовая запеканка	200	15,07	7,07	17,73	194,40	54-7г
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>18,17</b>	<b>13,92</b>	<b>49,48</b>	<b>445,96</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	3,54	5,94	10,82	144,32	128.1
	Оладья из печени	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Свежие овощи (в ассортименте)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	60,7	108
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>28,57</b>	<b>16,31</b>	<b>96,47</b>	<b>656,56</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблочным повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	454.1
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	614
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,91</b>	<b>3,96</b>	<b>59,77</b>	<b>296,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610,00</b>	<b>52,65</b>	<b>34,19</b>	<b>205,72</b>	<b>1399,17</b>	

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,18	14,90	25,64	318,6	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	109
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>17,21</b>	<b>15,6</b>	<b>57,44</b>	<b>466,94</b>	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	15,88	153,18	156
	Плов из отварной птицы	200	14,31	15,39	37,72	362,55	406
	Салат из редиса с растительныммаслом	60	1,33	8,53	1,62	88,9	1047
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>24,25</b>	<b>31,2</b>	<b>91,46</b>	<b>784,15</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	8,40	5,97	52,06	318,00	564
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>6,09</b>	<b>61,24</b>	<b>357,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550,00</b>	<b>50,16</b>	<b>52,89</b>	<b>210,14</b>	<b>1608,83</b>	
День 8							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	54-3г
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>13,11</b>	<b>9,83</b>	<b>64,97</b>	<b>462,09</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	Биточки рыбные с соусом	90	11,20	7,05	10,88	134,7	345.2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Свежие овощи (в ассортименте)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>31,31</b>	<b>20,38</b>	<b>119,95</b>	<b>744,95</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	516.1
	Слойка в ассортименте	100	7,02	12,66	45,43	312,35	5495
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230,00</b>	<b>9,40</b>	<b>13,42</b>	<b>65,25</b>	<b>469,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1520,00</b>	<b>53,82</b>	<b>43,63</b>	<b>250,17</b>	<b>1676,09</b>	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,78	3,3	41,21	214,29	268
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	379
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	96	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>7,55</b>	<b>10,21</b>	<b>68,44</b>	<b>458,43</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,24	4,22	17,40	137,26	2003
	Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	8,42	47,02	248,52	243
	Салат из свежих огурцов	60	0,44	7,25	1,42	72,41	1030
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>32</b>	<b>24,39</b>	<b>113,36</b>	<b>781,51</b>	
ПОЛДНИК	Напиток витаминизированный	200	0	0	24	95	379
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	6,96	29,77	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,91</b>	<b>6,96</b>	<b>53,77</b>	<b>296,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600,00</b>	<b>45,46</b>	<b>41,56</b>	<b>235,57</b>	<b>1536,59</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	379
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>9,93</b>	<b>16,31</b>	<b>56,03</b>	<b>487,04</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	3,62	8,26	6,76	134,32	2046
	Тефтели с рисом	90	13,8	16,2	9,57	239,04	54-16м
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	3,91	43,55	201,4	291
	Свежие овощи (в ассортименте)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	60,7	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>28,59</b>	<b>29,27</b>	<b>98,42</b>	<b>767,08</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100,00	518.1
	Хачапури с сыром	100	7,60	6,80	46,40	278,00	533
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>7</b>	<b>69,2</b>	<b>378</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600,00</b>	<b>46,32</b>	<b>52,58</b>	<b>223,65</b>	<b>1632,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15810,00</b>	<b>493,69</b>	<b>453,49</b>	<b>2220,61</b>	<b>15675,41</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1581</b>	<b>49,37</b>	<b>45,35</b>	<b>222,06</b>	<b>1567,54</b>	