

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник ЛДЦ «Мечта»
на базе МОБУ «Кумакская СОШ»
А. Р. Мулдагалиева



**Примерное 10-дневное меню
для воспитанников ЛДЦ «Мечта» на базе
МОБУ «Кумакская СОШ»
(на период летних каникул 2024-2025 уч.г.)**

7-11 лет

1-й день

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,20
	чай с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0
	Масло сливочное порциями	10	0,04	3,6	0,06	33,0
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Итого:		10,83	15,34	67,82	453,82
ОБЕД						
	Суп гороховый	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	Плов из мяса птицы	150	11,4	9,75	27,15	247,5
	Винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Чай с лимоном	200	0,2	-	12,2	50,4
	Итого:		19,22	1,79	95,29	673,06
ПОЛДНИК						
	Яблоко порциями	100	0,3	0	8,6	40,0
	Всего:					1126,88

7-11 лет

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16
	Масло сливочное	20	5,07	5,07	6,47	80,0
	Какао с молоком	200	2,05	3,6	28,7	152,0
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Итого:		19,21	23,69	115,06	735,06
ОБЕД						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,06	10,10	3,72	110,14
	Суп картофельный рисовый	250	2,5	3,0	18,3	113,0
	Макаронны отварные	150	11,4	9,75	27,15	247,5
	Котлета мясная/соус	50	11,86	16,5	14,58	264,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого:		35,72	43,11	105,95	1030,24
ПОЛДНИК						
	банан	100	4,0	4,0	12,3	107,6
	Всего:					1765,3

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша молочная «Геркулес»	200	6,33	8,90	25,49	207,38
	Чай с молоком	200	0	0	11,28	86,4
	Масло сливочное	20	0,00	8,20	0,10	75,00
	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Итого:		12,38	24,85	82,37	530,68
ОБЕД						
	Салат из свеклы и изюмом	60	0,71	5,03	8,14	80,37
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	Котлета рыбная/соус	80	15,9	7,65	8,4	168,0
	Рис отварной	150	2,48	3,63	25,18	143,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Компот из сухофруктов	200	0	0	11,28	86,4
	Итого:		28,54	20,16	94,74	716,48
ПОЛДНИК						
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	Всего:					1247,16

7-11 лет

3 день

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша рисовая	200	23,94	17,08	21,7	341,6
	Какао с молоком	200	0	0	11,28	86,4
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Масло сливочное/сыр порциями	30	0,00	8,20	0,10	75,00
	Итого:		26,44	25,63	50,08	584,9
ОБЕД						
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Фрикадельки мясные с соусом	80	7,5	7,7	7,2	124,0
	Гречка отварная	150	11,4	9,75	27,15	247,5
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,3	3,55	1,5	39,5
	Чай с лимоном	200	0	0	18,4	74
	Хлеб ржан./пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого:		18,1	25,02	77,06	606,01
ПОЛДНИК						
	Яблоко	100	0,3	0	8,6	40,0
	Всего:					1190,91

7-11 лет

5 день

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша молочная «Дружба»	200	6,04	7,27	34,39	227,16
	Какао с молоком	200	0	0	11,28	86,4
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Масло сливочное/сыр порциями	30	0,00	8,20	0,10	75,00
	Итого:		26,44	25,63	50,08	584,9
ОБЕД						
	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,55	4,45	44,0
	Свекольник со сметаной	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	Овощное рагу	210	11,86	16,5	14,58	264,6
	Чай с лимоном	200	1,4	0	24,4	108,0
	Хлеб ржан./пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого:		19,1	28,45	86,96	694,78
ПОЛДНИК						
	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0
	Всего:					1279,68

7-11 лет

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16
	Масло сливочное/сыр порциями	30	5,07	5,07	6,47	80,0
	Чай с молоком	200	0	0	11,28	86,4
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Итого:		13,61	12,69	69,14	475,46
ОБЕД						
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,5	3,0	18,3	113,0
	Каша гречневая	180	4,5	6,75	22,35	171,0
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,3	3,55	1,5	39,5
	Гуляш из курицы	50	11,86	16,5	14,58	264,6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого:					838,85
ПОЛДНИК						
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	Всего:					1313,96

7-11 лет

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша молочная «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Масло сливочное/сыр порциями	30	0,00	8,20	0,10	75,00
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Итого:		9,12	16,89	67,5	459,63
ОБЕД						
	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	Огурцы свежие (порц.)	60	0,68	3,71	2,83	47,46
	Голубцы (ленивые)	130	16,20	13,28	11,03	328,0
	Чай с лимоном	200	-	-	11,28	86,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого:					592,61
ПОЛДНИК						
	Яблоко порциями	100	0,3	0	8,6	40,0
	Всего:					1152,24

7-11 лет

8 день

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная	100	200	6,55	8,33	35,09
	Масло сливочное/сыр порциями	30	0,00	8,20	0,10	75,00
	Чай с молоком	200	-	-	11,28	86,4
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Итого:		13,59	18,67	86,47	615,16
ОБЕД						
	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94
	Салат из белокочанной капусты	60	0,71	5,03	8,14	80,37
	Плов из мяса птицы	150	5,55	11,95	0,8	133,0
	Хлеб ржан./пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Чай с лимоном	200	-	-	11,28	86,4
						598,11
ПОЛДНИК						
	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0
	Всего:					1354,3

7-11 лет

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша молочная Геркулес	100	200	6,55	8,33	35,09
	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Масло сливочное/сыр порциями	30	5,07	5,07	6,47	80,0
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Итого:		14,44	17,69	69,12	480,82
ОБЕД						
	Суп гороховый	250	1,98	2,74	14,58	90,75
	Салат из свеклы	60	0,7	2,55	4,45	44,0
	Котлета рыбная/соус	80	15,9	7,65	8,4	168,0
	Рис отварной	150	2,48	3,63	25,18	143,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Чай с лимоном	200	0	0	11,28	86,4
	Итого:		28,54	20,16	94,74	676,48
ПОЛДНИК						
	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	Всего:					1131,17

7-11 лет

10 день

№ реп.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.
ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16
	Какао с молоком	200	0	0	11,28	86,4
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,35	17	81,9
	Масло сливочное/сыр порциями	30	5,07	5,07	6,47	80,0
	Итого:					475,46
ОБЕД						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,06	10,10	3,72	110,14
	Жаркое по- домашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,5	3,0	18,3	113,0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	Итого					621,04
ПОЛДНИК						
	Апельсин	100	0,3	0	8,6	40,0
	Всего:					1136