



Утверждено:

Начальник ЛДП «Родничок»:

Муленкова /А. И. Муленкова/

**Меню и пищевая ценность питания Сеченовского муниципального округа на 2026год.
(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях, Могильного М П Москва 2015 г.)
детская оздоровительная площадка дневного пребывания с двухразовым питанием**

Наименование блюда и полулютков	№ рецептуры	Выход блюдо, г	Кол-во во	Химический состав			Калории	Выход блюдо	Кол-во в	Химический состав			Калории
				белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
				7-10 лет					11-18 лет				
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК													
Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	173	200\10\10		6,1	4,00	36,96	208,24	250\15\15		7,63	5,00	46,20	260,30
Кофейный напиток с молоком	379	200		3,6	2,67	29,2	155,2	200		3,6	2,67	29,2	155,2
Сыр порциями	15	20		2,3	2,9	11,1	60,3	30		3,9	3,9	11,2	82,5
Масло сливочное	14	10		10,0	7,2	0,13	65,72	10		10	7,2	0,13	65,72
Хлеб пшеничный		30		3,16	0,4	19,32	93,52	40		3,96	0,50	18,05	136,9
ФРУКТЫ	338	100		0,40	0,30	6,75	33,30	100		0,40	0,30	6,75	33,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				25,56	17,47	103,46	616,28			29,49	19,57	111,53	733,92
ОБЕД													
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	100		1,33	6,08	8,52	94,12	100		1,33	6,08	8,52	94,12
Суп с макаронными изделиями	111	250		2,98	2,83	15,70	90,13	300		3,57	3,39	18,84	120,15
Птица(курица)	288	100		21,67	13,33	0	173,08	120		26	16	0	228
Овощи припущенные	316	150		4,82	5,43	30,90	181,73	200		6,42	7,24	41,20	216,81

Кондитерские изделия		100											
кисель	352	200		0,24	0,12	35,76	125,08	200		0,24	0,12	35,76	125,08
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	12,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		30		2,24	0,44	19,76	91,96	40		3,36	0,66	25,64	127,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				34,39	27,57	119,65	790,64			42,82	32,93	141,80	970,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				59,95	45,04	223,11	1406,92			72,31	52,50	253,33	1703,94
ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК													
Омлет натуральный	210	100		11,50	8,57	2,90	134,70	100		11,50	8,57	2,90	134,70
Зелен горошек	321	30		4,35	12,0	33,21	158,24	30		5,80	14,00	44,28	204,32
Чай с лимоном	377	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60	200\15\7		0,53	0	9,87	41,60
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		3,16	0,40	19,32	65,20
Пирожок со св\ яблоком	406	100		5,07	5,09	11,62	114	100		5,07	5,09	11,62	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				20,58	24,79	92,26	577,7			23,77	29,79	116,89	697,4
ОБЕД													
Салат из св капусты со свеж огурцом	45	100		1,33	6,08	8,52	94,12	100		1,33	6,08	8,52	94,12
Суп картофельный с горохом на м\к бульоне	102	250		4,90	5,33	19,23	144,43	300		5,88	6,39	23,07	173,31
Рыба (треска, горбуша, пикша) тушеная в томате с овощами	229	100		12,13	2,93	1,50	80,93	120		18,20	4,40	2,25	121,40
Рис отварной	304	150		3,67	5,42	36,67	210,11	200		4,89	7,23	48,89	280,15
Компот из свежих яблок	388	200		0,40	0,27	17,20	72,80	200		0,40	0,27	17,20	72,80
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		30		2,24	0,44	19,76	91,96	40		3,36	0,66	29,64	137,94
Фрукты груша	338	100		0,95	0,21	8,68	40,50	100		0,95	0,21	8,68	40,50
Итого за обед				26,25	20,77	112,54	741,36			37,03	25,63	144,06	950,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				46,83	45,56	204,8	1319,06			60,8	55,42	260,95	1647,58
ЗАВТРАК													
ДЕНЬ 3													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	183	200\10		6,00	6,80	29,20	202,00	250\12		7,50	8,50	36,50	252,50
Сыр порциями	15	20		7,50	4,00	5,75	89		20	7,50	4,00	5,75	89
Чай сладкий с лимоном	376	200\15		0,53	0	9,47	40	200\15		0,53	0	9,47	40
Хлеб пшеничный		30		3,16	0,40	19,32	93,52		40	3,95	0,50	24,15	116,90
зефир		20		0,13	0	16	64,51		20	0,13	0	16	64,51

фрукты	338	100		0,95	0,21	8,68	40,50	100		0,95	0,21	8,68	40,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				18,14	11,41	72,42	529,53			20,43	13,21	84,55	603,41
ОБЕД													
Салат из свеж. огурцов	20	100		0,67	6,09	1,81	64,86	100		0,67	6,09	1,81	64,86
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250		1,80	4,98	8,13	84,48	300		2,16	5,97	9,75	101,37
Котлеты рыбные	268	80		9,87	17,33	8,80	230,67	100		12,33	21,67	11,00	288,33
Картофель отварной	310	150		3,00	0,60	23,70	112,20	200		4,00	0,80	31,60	149,60
Компот из свежих ягод	345	200		0,52	0,18	24,84	102,90	200		0,52	0,18	24,84	102,90
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		30		2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,66	29,64	137,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				19,68	29,82	96,7	733,83			25,41	35,67	123,13	915,14
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				37,82	41,23	169,12	1198,85			45,84	48,88	207,68	1454,04
ДЕНЬ 4													
ЗАВТРАК													
Каша из пшена и риса молочная(вязкая)	175	200\10		3,30	8,60	23,20	183,40	200\10		3,30	8,60	23,20	183,40
Сыр порциями	15	20		4,64	5,90	0	71,66	20		4,64	5,90	0	71,66
Масло сливочное		10		0,10	7,20	0,13	65,72	10		0,10	7,20	0,13	65,72
Какао с молоком	382	200		3,78	0,67	26,00	125,11	200		3,78	0,67	26,00	125,11
Хлеб пшеничный		40		3,95	0,50	24,15	116,90	40		3,95	0,50	24,15	116,90
Фрукты	338	100		0,30	0,30	7,35	33,30	100		0,30	0,30	7,35	33,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				15,28	23,07	76,00	572,71			16,07	23,17	80,83	596,49
ОБЕД													
Салат из св помидор с маслом растительным и зеленью	23	100		1,01	4,85	5,39	69,26	100		1,01	4,85	5,39	69,26
Суп из овощей	99	250		2,28	2,33	10,80	75,03	300		2,73	2,79	11,50	90,03
Котлеты рубленные из птицы	295	80		12,16	10,88	10,80	189,76	80		15,20	13,60	13,50	237,30
Макароны отварные с маслом	309	150		5,10	7,50	28,50	201,90	200		15,20	13,80	38,00	239,20
Компот из сухофруктов	349	200		1,16	0,30	47,26	106,38	200		1,16	0,30	47,26	106,38
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	11,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,67	22,64	107,94
Кондитерские изделия	338	90		0,30	0,30	7,35	33,30	90		0,30	0,30	7,35	33,30

ИТОГО ЗА ОБЕД			25,83	26,8	139,52	814,35			41,33	36,61	157,13	953,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,11	49,87	215,52	1387,06			57,4	59,78	237,96	1550,04
ДЕНЬ 5												
ЗАВТРАК												
Оладьи со сгущён\ мол	401	150\20	11,3	11,52	52,92	460,5	150\20		11,3	11,52	52,92	460,5
Кофейный напиток с молоком	379	200	0,2	0	26,6	41,60	200		0,2	0	26,6	41,60
Сыр порциями	15	20	2,32	2,9	0	35,83	20		2,32	2,9	0	35,83
Фрукты		100	0,96	0,21	8,68	40,50			0,96	0,21	8,68	40,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,82	14,42	79,52	537,93			13,82	14,42	79,52	537,93
ОБЕД												
Сельдь сл\сол с луком и Зеленым горошком	27	100	0,96	0,1	0,15	17	100		0,96	0,1	0,15	17
Суп картофельный с рыбными консервами	106	250	8,45	8,28	13,13	160,78	300		10,14	9,93	15,75	192,93
жаркое по- домашнему из говядины	259	175	21,92	24,08	18,26	477,47	175		21,92	24,08	18,26	477,47
Сок яблочный		200	1,00	0,20	20,20	86,60	200		1,00	0,20	20,20	86,60
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого за обед			36,15	33,3	81,16	880,57			39,75	35,27	98,49	982,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,97	47,72	160,38	1418,50			53,57	49,69	178,01	1520,01
ДЕНЬ 6												
ЗАВТРАК												
Котлета мясная натуральная рубленая	268	90	11,77	16,56	2,30	225,34	90		14,72	20,70	2,88	256,68
Макаронные изделия	312	150	1,13	0,38	15,75	70,88	150		1,13	0,38	15,75	70,88
йогурт сливочный		125	5,13	1,88	7,38	66,88	125		5,13	1,88	7,38	66,88
Чай	377	200	0,53	0	9,87	41,60	200		0,53	0	9,87	41,60
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52	50		3,95	0,50	24,15	116,90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,72	19,22	54,62	498,22			25,46	23,46	60,03	552,94
ОБЕД												
Салат из свежих овощей	44	100	2,40	7,37	0,92	184,39	100		2,40	7,37	0,92	184,39
Борщ со сметаной на м\к бульоне	82	250\5	1,83	4,90	11,75	98,40	300\5		2,19	5,88	14,10	118,08
Плов из отварной говядины	244	150	15,30	14,33	24,38	297	150		15,30	14,33	24,38	297

Кисель из плодов или ягод свежих	350	200		0,04	0,02	14,28	53,2	200		0,04	0,02	14,28	53,2
Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	60		4,2	0,81	18,3	100,5
ИТОГО ЗА ОБЕД				23,39	27,26	80,75	771,72			26,5	28,71	86,47	823,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,11	46,,5	135,37	1269,9			51,69	52,2	146,3	1376,25
ДЕНЬ 7													
ЗАВТРАК													
Пудинг из творога	219	150\20		25,02	29,28	36,18	274,02	150\20		37,8	39,2	40,2	344,8
Соус сладкий клубничный	334	20		0,08	0,06	13,64	55,42	20		0,08	0,06	13,64	55,42
Какао с молоком	338	200		3,78	9,67	26	125,11	200		3,78	9,67	26	125,11
Хлеб пшеничный		30		3,16	0,4	19,32	93,52	40		3,95	0,5	24,15	116,9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				32,04	39,41	95,14	548,07			45,61	49,43	103,99	642,23
ОБЕД													
Салат летний	34	100		1,74	6,18	0,78	99,5	100		1,74	6,18	0,78	99,5
Суп гороховый	96	250		7,5	3,25	17,25	128,25	250		9	3,9	20,7	,133,9
Гренки из хлеба пшеничного	374	15		1,67	0,18	11,16	52,93	15		1,67	0,18	11,16	52,93
Бефстроганов из отварной говядины		80		9,67	9,87	2,27	136,53	100		12,08	12,33	2,83	150,37
Пюре картофельное	312	200		5,1	7,5	28,2	201,9	250		6,8	10	38	269,2
Сок яблочный		200		1,0	0,2	20,2	86,6	200		1,0	0,2	20,2	86,6
Хлеб пшеничный		20		1,58	0,20	9,66	46,76	30		2,37	0,30	14,49	56,6
Хлеб ржано-пшеничный		30		2,24	0,44	19,76	91,96	40		3,36	0,66	29,64	127,94
ИТОГО ЗА ОБЕД				30,5	27,82	109,28	844,43			38,02	35,75	137,8	977,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				62,54	67,23	204,42	1392,5			83,63	83,13	241,79	1619,27
ДЕНЬ 8													
Каша рисовая	177	150		8,19	11,9	6,84	326	200		8,85	12,08	7,08	349
Сыр порциями (рос)	15	20		4,64	5,9	0	71,66	15		4,64	5,9	0	71,66
Кондитерские изделия		50		1,7	2,26	13,94	82,9	50		1,7	2,26	13,94	82,9
Какао с молоком	382	200		3,78	0,67	1932	93,52	200		3,78	0,67	19,32	93,52
Хлеб пшеничный		30		3,12	0,38	19,32	91,03	40		3,85	0,4	23,16	114,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				21,43	21,11	59,32	665,11			22,82	21,31	63,5	711,28
ОБЕД													
Салат из св огурцов	20	100		1,74	1,12	0,28	66,1	100		1,74	1,12	0,28	66,1
Суп из овощей на м\к бульоне	99	250		2,28	2,23	11,25	75,03	300		2,73	2,79	13,5	80,03
Птица тушеная в соусе	290	80		11,5	8,57	2,9	134,7	100		11,5	8,57	2,9	134,7

[illegible]

Салат из свежих помидор	30	100		1,01	4,85	5,39	69,26	100		1,01	4,85	5,39	69,26
Суп крестьянский с крупой	98	250		2,28	2,33	11,25	75,03	300		2,73	2,79	13,5	90,03
Котлеты рубленные из птицы	246	80		12,16	10,88	10,8	189,76	100		15,2	13,6	13,5	237,2
Пюре картофельное	312	150		3,6	2,67	29,2	155,2	200		4,10	3,10	25,50	146,30
кисель	350	200		0,04	0	10,3	42	200		0,4	0	10,3	42
Хлеб пшеничный		30		1,58	0,20	9,66	46,76	40		2,37	0,30	14,49	70,14
Хлеб ржано-пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96	50		3,36	0,66	29,64	137,94
Итого ЗА ОБЕД				22,91	21,37	96,36	669,97			29,17	25,3	112,32	792,87
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				38,65	41,27	199,16	1332,75			48,89	51,13	233,78	1541,09

РАЗРАБОТАНО технологом РУО Горбуновой Н А телефон 52-4-52 для следующих учреждений:

МБОУ Сеченовская средняя школа, МБОУ В-Талызинская СШ, МБОУ Липовская ОШ, МБОУ Мурзицкая СШ, МБОУ Теплостанская ОШ, МБОУ Мамлейская ОШ, МБОУ Болтинская ОШ, МБУДО ЦСиЭВД.