«Утверждаю»

 Директор МАОУ ДО АР ДЮЦ

  /Г.Ю. Фролова /

 « » \_\_\_\_ 2025 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

 ДОЛ «Экотур» — структурное подразделение
Муниципального автономного образовательного учреждения
                            дополнительного образования
            «Алтайский районный детско-юношеский центр»

Возрастная категория: 7 -11 лет

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

 **День: первый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 -11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **З****автрак** | Каша жидкая молочная манная с маслом | 190/10  | 190 |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Яйцо варёное  | 1шт  | 53 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Щи со свежей капустой с картофелем | 250 | 77,4 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 134,9 |
|  | Котлеты из говядины | 100 | 264 |
|  | Соус сметанный с луком и томатом | 30 | 23,34 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 26 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | К / молочное -йогурт | 200 | 101 |
|  | Мороженное  | 1/ 50 | 100 |
| **Ужин** | Плов из курицы | 250 | 341,6 |
|  | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 103 |
|  | Чай с лимоном | 200 / 8 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Сдоба с повидлом  | 1/60 | 172 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  | 2370,9 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День второй**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 -11лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|
| **Завтрак** |  Каша вязкая молочная овсянная с маслом  | 190/10 | 340 |
|  |  Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Сыр (порциями) | 30 | 116 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронами  | 250 | 106 |
|  | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 166,75 |
|  | Печень по- строгановски | 100 | 164 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** | Печенье  | 30 | 152 |
|  | К / молочное «снежок» | 200 | 101 |
| **Ужин** | Картофель тушеный с луком | 150 | 131,16 |
|  | Рыба припущенная с соусом сметанным | 100/30 | 122 |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 104 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Творожная запеканка | 200 | 110 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2255,61 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День третий**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 190/10 | 265 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 132,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  |  Творожный сырок(творог,сахар,ванилин) | 100 | 158 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 93,28 |
|  | Рагу из курицы | 250 | 191,66 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 100 | 105 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** | Вафли  | 30 | 152 |
|  | К / молочное -ряженка | 200 | 101 |
| **Ужин** | Пюре из гороха с маслом | 150 | 198,71 |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 130 |
|  | Салат витаминный | 100 | 128 |
|  | Кисель с джемом | 200 | 87 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Сдоба с изюмом | 1/60 | 172 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2307,37 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: четвертый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 -11лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная пшенная с маслом | 190/10 | 228 |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Яйцо варёное  | 1 шт | 53 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 89,7 |
|  | Картофельное пюре  | 150 | 99 |
|  | Сельдь с луком  | 100 | 178 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 26 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | К / молочное -йогурт | 200 | 101 |
|  | Мороженное  | 1/ 50 | 100 |
| **Ужин** | Рис припущенный | 150 | 160,35 |
|  | Птица, тушенная в соусе | 100  | 380 |
|  | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 103 |
|  | Чай с лимоном | 200 / 8 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Баранка яичная | 60 | 110 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |   |
|  |  |  | 2412,7 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: пятый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 150/5 | 373,28 |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Сыр (порциями) | 30 | 116 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Суп картофельный с горохом | 250 | 130,6 |
|  | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 100/10 | 193 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 134,9 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** | Корж молочный | 1/60 | 152 |
|  | К / молочное -кефир | 200 | 101 |
| **Ужин** | Плов из курицы | 250 | 341,6 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 61,5 |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 104 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Творожная запеканка | 200 | 110 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2287,68 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: шестой**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша жидкая молочная манная с маслом | 190/10 | 190 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 132,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  |  Творожный сырок(творог,сахар,ванилин) | 100 | 158 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Щи со свежей капустой с картофелем | 250 | 77,4 |
|   | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 166,75 |
|  | Котлеты из говядины | 100 | 264 |
|  | Соус сметанный с луком и томатом | 30 | 23,34 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 100 | 105 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник**  | Печенье  | 30 | 152 |
|  | К / молочное -йогурт | 200 | 101 |
| **Ужин** | Рыба припущенная с соусом сметанным | 100/30 | 112 |
|  | Картофель тушеный с луком | 150 | 131,16 |
|  | Салат витаминный | 100 | 128 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Чай с лимоном | 200 / 8 | 65 |
| **2 ужин** | Сдоба с повидлом | 1/60 | 172 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2370,37 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: седьмой**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  Каша вязкая молочная овсянная с маслом  | 190/10 | 340 |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Яйцо варёное  | 40 | 53 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 93,28 |
|  | Рагу из курицы | 250 | 191,66 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 26 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | К / молочное «Снежок» | 200 | 101 |
|  | Мороженное  | 1/ 50 | 100 |
| **Ужин** | Печень по- строгановски | 100 | 164 |
|  | Рис припущенный | 150 | 160,35 |
|  | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 103 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Пряник  | 100 | 158 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2269,99 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: восьмой**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная пшенная с маслом | 190/10 | 228 |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|   | Сыр (порциями) | 30 | 116 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 89,7 |
|  | Картофельное пюре  | 150 | 99 |
|  | Сельдь с луком  | 100 | 178 |
|  | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 16 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** | Баранка яичная | 60 | 152 |
|  | К / молочное йогурт | 200 | 101 |
| **Ужин** | Овощи в молочном соусе | 150 | 78,9 |
|  | Шницель из говядины | 100 | 294 |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 104 |
|  | Кисель с джемом | 200 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | **2 ужин**  |  |   |
|  | Сдоба с начинкой | 1/60 | 172 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2292,3 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: девятый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  |  | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|  |  |
|  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 150/5 | 373,28 |
|  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 132,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  |  Творожный сырок(творог,сахар,ванилин) | 100 | 158 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Суп картофельный с фасолью | 250 | 130,6 |
|  | Запеканка картофельная с говядиной и соусом сметанным с томатом | 250 | 215 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 100 | 105 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдни** | Вафли  | 30 | 152 |
|  | К / молочное Ряженка | 200 | 101 |
| **Ужин** | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 166,75 |
|  | Котлеты из говядины | 100 | 264 |
|  | Соус сметанный с луком и томатом | 30 | 23,34 |
|  | Салат витаминный | 100 | 128 |
|  | Чай с лимоном | 200 / 8 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Сдоба с курагой | 1/60 | 172 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2471,41 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: десятый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 190/10 | 265 |
|  |  |  |  |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Яйцо варёное  | 40 | 53 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Щи со свежей капустой с картофелем | 250 | 77,4 |
|  | Пюре из гороха с маслом | 150 | 198,71 |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 130 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 26 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | К / молочное йогурт | 200 | 101 |
|  | Мороженное  | 1/ 50 | 100 |
| **Ужин** | Макароны отварные с маслом | 150 | 134,9 |
|  | Птица, тушенная в соусе | 100  | 380 |
|  | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 103 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Кекс с изюмом | 1/60 | 110 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2789,25 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: одиннадцатый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша жидкая молочная манная с маслом | 190/10  | 190 |
|  |  Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Сыр (порциями) | 30 | 116 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Суп картофельный с рисом | 250 | 92,9 |
|  | Рагу из курицы | 250 | 191,66 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** | Баранка яичная | 60 | 152 |
|  | К / молочное снежок | 200 | 101 |
| **Ужин** | Плов из курицы | 250 | 341,6 |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 104 |
|  | Чай с лимоном | 200 / 8 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Корж молочный | 1/60 | 192 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |   |   |
|  |  |  | 2128,86 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: двенадцатый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **Завтрак** |  Каша вязкая молочная овсянная с маслом  | 190/10 | 340 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 132,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  |  Творожный сырок(творог,сахар,ванилин) | 100 | 158 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 93,28 |
|  | Картофельное пюре  | 150 | 99 |
|  | Сельдь с луком  | 100 | 178 |
|  | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 100 | 105 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** | Вафли  | 30 | 152 |
|  | К / молочное йогурт | 200 | 101 |
| **Ужин** | Овощи в молочном соусе | 150 | 78,9 |
|  | Шницель из говядины | 100 | 264 |
|  | Салат витаминный | 100 | 128 |
|  | Кисель с джемом | 200 | 87 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | сдоба с маком | 1/60 | 172 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2480,9 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: тринадцатый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 -11лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная пшенная с маслом | 190/10 | 228 |
|  |  Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Яйцо варёное  | 40 | 53 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Суп картофельный с фасолью | 250 | 130,6 |
|  | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 100/10 | 193 |
|  | Макароны отварные с маслом | 150 | 134,9 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 26 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** |  |  |  |
|  | К / молочное снежок | 200 | 101 |
|  | Мороженное  | 1/ 50 | 100 |
| **Ужин** | Рис припущенный | 150 | 160,35 |
|  | Птица, тушенная в соусе | 100  | 380 |
|  | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 103 |
|  | Чай с лимоном | 200 / 8 | 65 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Сдоба с изюмом | 1/60 | 172 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2433,6 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День: четырнадцатый**

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда  | Выход блюда | Энергети-ческая ценность (ккал) |
|
|  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 190/10 | 265 |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 149 |
|   | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
|  | Масло сливочное  | 10 | 75 |
|  | Сыр (порциями) | 30 | 116 |
| **Второй завтрак** | Фрукты | 200 | 112,5 |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 89,7 |
|  | Пюре из гороха с маслом | 150 | 198,71 |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 130 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 87,6 |
|  | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | 100 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **Полдник** | Корж молочный | 60 | 152 |
|  | К / молочное -йогурт | 200 | 101 |
| **Ужин** | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 166,75 |
|  | Печень по- строгановски | 100 | 164 |
|  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 104 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 99 |
| **2 ужин** | Сдоба с начинкой  | 1 | 172 |
|  | Сок  | 200 | 101,6 |
|  |  |  |  |
|  |  |  | 2301,86 |
|  | Среднее значение за период |  | **2359,49** |
|  |  |  |  |