

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДОЦ
«Степнячок» С. А. Арзгир



Свистула

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

ПО ПРИМЕРНОМУ 21 - ДНЕВНОМУ МЕНЮ

В МКУ ДО ДОЦ «СТЕПНЯЧОК»

на 2025 год

Разработано на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
Издательство «Дели принт», 2005 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.				№ рецепту- ры
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E		
ДЕНЬ 1																
Завтрак	1. Каша молочная вязкая из риса с сахаром и сливочным маслом	1/300/7/10	12,00	9,20	51,0	351,6	197,2	215,6	45,5	0,7	0,1	2,1	0,1	0,3	174	
	2. Бутерброд с маслом	1/30/10	2,60	7,80	12,30	147,00	11,80	37,60	9,50	0,82	0,04	0,00	0,09	0,48	1	
	3.Сыр Российский (порциями)	1/20	4,64	5,90	0,0	72,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	7	
	4. Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	15,00	60,4	3,5	2,0	1,5	0,3	0,0	2,8	0,0	0,0	376	
	5. Хлеб пшеничный	1/50	3,85	1,50	18,90	118,5	13,0	41,5	17,5	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0		
Итого за завтрак			23,19	24,40	97,20	749,5	401,4	303,7	174,0	3,5	0,3	4,9	0,2	0,9		
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	2,09	8,4	16,1	147,8	61,9	75,1	30,2	1,1	0,1	25,3	0,3	0,3	88	
	2. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1/180/6,3	7,90	6,28	38,84	243,6	24,8	156,7	36,7	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	302	
	3. Гуляш из говядины	1/90/50	15,40	15,00	3,70	211,40	4,80	103,20	108,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	260	
	4. Свекла с зеленым горошком	1/60	0,98	2,5	4,4	43,7	17,0	25,0	11,0	0,8	0,0	4,1	0,0	0,0	53	
	5. Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,0	23,3	94,0	9,4	6,2	5,0	1,3	0,0	5,6	0,0	0,1	342	
	6. Хлеб пшеничный	1/60	4,62	1,8	29,9	154,2	15,6	49,8	21,0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0		
Итого за обед			31,19	33,9	116,19	894,7	133,5	415,9	212,0	9,3	0,2	35,0	0,4	0,4		
Полдник	1. Кофейный напиток на молоке сгущенном	1/200	3,60	2,7	28,3	151,9	92,3	68,1	13,5	0,2	0,0	0,3	0,0	0,1	380	
	2. Булочка "Зорька"	1/100	0,9	0,8	24,0	106,8	13,5	45,5	7,2	0,7	0,1	0,0	0,1	0,6		
	3. Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0,4	0,0	9,3	38,8	321,0	22,0	18,0	1,2	0,1	32,0	0,0	0,0		
Итого за полдник			4,9	3,5	61,6	297,5	426,9	135,6	38,7	2,1	0,2	32,3	0,1	0,7		
Ужин	1. Котлета из говядины	1/100/5	11,8	23,9	1,60	268,7	25,7	148,2	17,0	1,8	0,2	0,0	0,0	0,6	243	
	2. Капуста тушеная	1/70	2,00	3,60	10,60	83,00	57,47	47,67	19,82	0,91	0,05	34,11	0,10	0,20	139	
	3. Каша перловая рассыпчатая с маслом	1/180/6,3	2,95	3,16	23,70	135,00	67,43	117,07	15,80	0,47	0,05	0,63	0,02	0,28	302	
	4. Хлеб пшеничный	1/60	4,62	1,8	29,88	154,2	13,8	50,4	19,8	0,5	0,1	0,0	0,0	0,6		
5. Чай с лимоном			0,1	0,0	15,0	60,4	6,3	3,5	2,3	0,3	0,0	2,8	0,0	0,0	376	
Итого за ужин			21,5	32,5	80,8	701,3	170,7	366,8	74,8	4,0	0,4	37,5	0,1	1,7		
2 ужин	1. Ряженка	1/200	5,6	6,4	8,2	112,8	124,0	92,0	14,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,2	386	
			5,6	6,4	8,2	112,8	124,0	92,0	14,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,2		
Всего за день			86,6	99,8	364,0	2813,8	1088,3	1367,3	421,3	19,2	1,2	110,0	0,8	3,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.				№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E			
ДЕНЬ 2																	
Завтрак	1. Оладьи с повидлом	1/200/30	25,60	26,20	76,30	643,4	130,4	174,1	27,7	1,4	0,2	1,1	0,1	1,5	401		
	2. Яйцо вареное	1/40															
	2. Чай с молоком стуженным	1/200	1,6	1,7	18,0	93,7	66,4	52,1	11,2	0,9	0,0	0,2	0,0	0,1	378		
	3. Бутерброд с сыром	1/30/5/15	5,80	8,50	14,2	157,3	10,0	26,8	10,8	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0	3		
	Итого за завтрак	520	33,0	36,4	108,5	894,4	206,7	253,0	49,7	2,7	0,3	1,3	0,1	1,6			
	1. Борщ с капустой и картофелем	1/300	2,4	6,8	20,5	152,8	60,0	124,8	36,6	2,2	0,1	227,8	0,9	2,2	82		
	2. Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	1/90/50	13,7	7,2	7,2	148,2	63,1	341,8	127,0	2,3	0,3	14,6	0,0	0,0	229		
	3. Пюре картофельное	1/180/6,3	5,54	9,06	33,01	235,70	53,28	117,40	37,12	1,34	0,18	7,18	0,06	0,26	312		
	4. Салат из зеленого горошка-консервиров.	1/60	1,78	3,1	3,8	50,2	12,9	36,0	12,5	0,4	1,5	6,6	0,0	0,0	10		
	5. Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,20	0,00	23,30	94,00	20,05	15,60	13,20	1,65	0,02	10,00	0,01	0,20	342		
	6. Хлеб пшеничный	1/50	2,28	0,3	14,07	69,3	6,9	25,2	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0			
	7. Хлеб ржаной	1/30	2,0	0,1	10,6	54,3	10,5	47,4	14,1	1,2	0,1	0,0	0,0	0,0			
	Итого за обед	660	27,83	26,52	112,4	804,5	226,7	708,2	250,4	9,6	2,2	266,2	1,0	2,7			
Полдник	Сок фруктовый промышл. производства	1/200	1,0	0,0	18,20	76,80	34,00	36,00	12,00	0,06	0,02	14,00	0,00	0,00	389		
	2. Печенье "Курабье"	1/100	5,2	2,6	20,10	124,60	6,30	17,80	1,70	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00			
	3. Мороженое Пломбир 15%	1/100	3,20	15,0	5,6	199,4	117,0	85,5	15,8	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0			
	Итого за полдник	400	9,4	17,6	43,9	400,8	157,3	139,3	29,5	0,4	0,0	14,3	0,0	0,0			
	1. Биточки из говядины	1/90	10,0	11,4	15,2	203,0	13,1	136,4	21,0	2,2	0,1	0,0	0,1	0,7	268		
	2. Макароны отварные с маслом	1/200/7	9,0	8,0	47,70	298,8	17,5	73,7	27,6	1,5	0,1	0,0	0,0	1,3	203		
	3. Икра кабачковая промышленного производства	1/70	0,4	2,0	2,10	28,0	41,0	67,0	35,0	7,0	0,9	7,0	0,0	0,0			
	4. Хлеб пшеничный	1/50	3,85	1,50	24,90	127,00	13,00	41,50	17,50	0,80	0,15	0,00	0,00	0,00			
	5. Кисель из повидла	1/200	0,3	0,0	24,3	98,4	5,5	8,2	0,4	0,9	0,0	0,1	0,0	0,1	360		
	6. Свежие фрукты (яблоко)	1/шт	0,40	0,00	9,50	39,6	38,0	32,0	24,0	0,9	0,0	10,0	0,0	0,0	338		
	Итого за ужин	810	24,0	22,9	123,7	794,8	128,1	358,9	125,5	13,3	1,3	17,1	0,1	2,1			
	1. Кефир	1/200	5,6	6,4	8,2	112,8	124,0	92,0	14,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,2			
	Итого за 2 ужина		5,6	6,4	8,2	112,8	124,0	92,0	14,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,2			
	Всего за день		99,8	109,8	396,7	3010,3	842,8	1551,4	469,1	26,1	3,8	299,2	1,2	6,6			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.				№ рецепту- ры
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	B	C	A	E		
ДЕНЬ 3																
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	1/300/7/10	13,80	16,60	67,65	475,20	329,72	456,32	94,65	5,20	0,39	1,05	0,09	0,00	173	
	2. Бутерброд с маслом	1/30/10	2,60	7,80	12,30	147,00	11,80	37,60	9,50	0,82	0,04	0,00	0,09	0,48	1	
	3. Чай с сахаром	1/200	1,60	1,70	18,0	93,7	3,5	2,0	1,5	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	376	
	4. Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	14,07	69,3	6,9	25,2	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0		
	Итого за завтрак	570	20,28	26,37	112,02	785,20	351,87	521,12	115,55	6,84	0,52	1,25	0,18	0,48		
Обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	1/300	2,94	6,96	23,22	167,28	31,45	114,15	44,84	1,65	0,20	30,55	0,00	0,00	103	
	2. Плов из говядины	1/90/150	34,40	13,20	55,20	478,0	42,8	460,3	94,9	6,2	0,2	2,4	0,6	1,5	265	
	3. Свежие овощи (помидоры)	1/70	0,66	0,00	2,28	11,76	8,40	15,60	12,00	0,54	0,04	15,00	0,00	0,00	71	
	4. Компот из свежих плодов	1/200	0,20	0,00	23,30	94,00	20,05	15,60	13,20	1,65	0,02	10,00	0,01	0,20	343	
	5. Хлеб пшеничный	1/50	2,28	0,3	14,07	69,3	6,9	25,2	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0		
	6. Хлеб ржаной	1/30	2,0	0,1	10,6	54,3	10,5	47,4	14,1	1,2	0,1	0,0	0,0	0,0		
Полдник	Итого за обед	890	42,46	20,51	128,66	874,64	120,10	678,29	188,98	11,78	0,60	57,95	0,65	1,72		
	1. Сок фруктовый пром. производства	1/200	1,0	0,0	18,20	76,80	34,00	36,00	12,00	0,06	0,02	14,00	0,00	0,00		
	2. Пирог с творогом	1/100	4,0	3,5	26,0	151,5	23,0	85,0	33,0	1,5	0,2	0,0	0,0	0,0		
	3. Свежие фрукты (банан)	1/200	1,50	0,00	23,60	100,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,08	20,00	0,00	0,00	338	
Ужин	Итого за полдник	500,0	6,50	3,50	67,80	328,30	73,00	205,00	101,00	2,76	0,26	34,00	0,00	0,00		
	1. Биточки рубленые из цыпленка - бройлера	1/90	5,10	13,20	0,80	142,40	8,15	80,15	10,65	0,45	0,05	21,50	0,03	1,28	243	
	2. Каша вязкая пшеничная с маслом	1/200/7	10,55	8,38	51,79	324,78	33,10	208,95	48,95	5,13	0,00	0,00	0,02	0,00	303	
	3. Овощи свежие (огурцы)	1/70	0,7	0,0	2,28	11,8	8,4	15,6	12,0	0,5	0,0	15,0	0,0	0,0	71	
	4. Кофейный напиток на сгущенном молоке	1/200	3,44	3,5	25,90	151,90	65,45	45,00	17,00	0,09	0,02	0,65	0,01	0,00	380	
	5. Хлеб пшеничный	1/60	4,62	1,8	29,88	154,2	13,8	50,4	19,8	0,5	0,1	0,0	0,0	0,6		
2-й ужин	6. Мороженое Пломбир 15%	1/100	3,20	15,0	5,6	199,4	117,0	85,5	15,8	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0		
	Итого за ужин	720	27,57	41,88	116,25	984,44	245,90	485,60	124,15	6,88	0,20	37,45	0,10	1,87		
	1. Напиток йогуртный "Снежок"	1/200	5,6	5,0	22,0	156,0	124,0	92,0	14,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,2	386	
	Итого за 2 -й ужин	200	5,6	5,0	22,0	156,0	124,0	92,0	14,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,2		
	Всего за день		110,71	102,96	442,23	3177,88	946,07	2141,09	572,02	30,66	1,73	150,98	0,96	4,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.					№ рецепту- ры
			Б	Ж		У	Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E			

ДЕНЬ 4																		
Завтрак	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/200/40	20,20	8,40	33,20	280,00	361,68	582,35	127,55	4,03	0,47	1,01	0,14	0,00	223			
	2. Какао с молоком сгущенным	1/200	3,70	3,94	26,28	155,38	92,34	68,08	13,52	0,23	0,02	0,28	0,00	0,05	383			
	3. Бутерброд с маслом	1/30/10	2,60	7,80	12,30	147,00	11,80	37,60	9,50	0,82	0,04	0,00	0,09	0,48	1			
	4. Сыр порциями	1/20	4,64	5,90	0,0	72,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1	7			
	Итого за завтрак	500	33,54	26,44	96,68	761,48	641,82	695,03	250,57	5,28	0,53	1,39	0,23	0,63				
Обед	1. Суп картофельный с горохом	1/300	8,75	6,42	33,95	228,58	61,38	153,19	56,04	2,83	0,32	21,35	1,53	4,28	102			
	2. Птица(цыпленок-бройлер) тушеный в соусе	1/90/50	13,90	15,50	3,80	210,00	41,23	226,70	28,82	2,45	0,07	2,12	0,33	1,10	290			
	3. Макароны отварные с маслом сливочным	1/200/7	9,0	8,0	47,70	298,8	17,5	73,7	27,6	1,5	0,1	0,0	0,0	1,3	203			
	4. Овощи свежие (огурцы)	1/70	0,7	0,0	2,28	11,8	8,4	15,6	12,0	0,5	0,0	15,0	0,0	0,0	71			
	5. Кисель из сока плодового	1/200	0,31	0,00	39,40	160,00	22,46	18,50	7,26	0,19	0,02	2,40	0,00	0,00	359			
	6. Хлеб пшеничный	1/50	2,28	0,3	14,07	69,3	6,9	25,2	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0	1			
	7. Хлеб ржаной	1/30	2,0	0,1	10,6	54,3	10,5	47,4	14,1	1,2	0,1	0,0	0,0	0,0	1			
	Итого за обед	1/100	3,20	15,0	5,6	199,4	117,0	85,5	15,8	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0				
	6. Мороженое Пломбир 15%		40,08	45,27	157,39	1232,14	285,33	645,79	171,45	9,44	0,77	41,17	1,95	6,70				
Полдник	1. Сок фруктовый пром. производства	1/200	1,0	0,0	18,20	76,80	34,00	36,00	12,00	0,06	0,02	14,00	0,00	0,00	376			
	2. Булочка "Зорька"	1/100	0,9	0,8	24,0	106,8	13,5	45,5	7,2	0,7	0,1	0,0	0,1	0,6				
	Итого за полдник	300	1,90	0,80	42,20	183,60	47,53	81,49	19,18	0,76	0,09	14,04	0,05	0,62	376			
	Итого за полдник																	
Ужин	1. Котлета рубленая из птицы(филе) с маслом	1/90/5	16,20	14,10	14,10	270,00	17,90	140,90	19,50	1,57	0,08	1,34	0,08	0,69	294			
	2. Пюре картофельное	1/200/7	4,3	6,1	26,10	176,8	187,8	127,8	20,9	0,9	0,1	0,3	0,1	0,2	312			
	3. Хлеб пшеничный	1/80	5,70	2,00	39,80	157,00	26,00	83,00	35,00	1,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0			
	4. Масло сливочное(порциями)	1/10	0,1	7,3	0,0	66,0	2,4	3,0	0,1	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	392			
	5. Икра кабачковая промышленного производства	1/70	0,4	2,0	2,10	28,0	41,0	67,0	35,0	7,0	0,9	7,0	0,0	0,0	1			
	6. Чай с сахаром	1/200	1,60	1,70	18,0	93,7	3,5	2,0	1,5	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0				
	Итого за ужин	665	61,10	75,80	140,71	1019,10	275,10	338,70	110,43	11,08	1,00	0,00	0,06	0,24				
2-й ужин	1. Йогурт 2,5 % (питьевой)	1/200	3,8	4,2	16,5	117,0	150,0	113,8	17,5	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0			
	Итого за 2-й ужин	200	3,8	4,2	16,5	117,0	150,0	113,8	17,5	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0				
	Всего за день		138,98	146,91	432,78	3156,82	1464,65	1999,82	497,88	26,51	2,39	177,40	2,23	7,44				

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептуры
		Выход блюда(гр)	Б	Ж		У	Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	E		
ДЕНЬ5																
Завтрак	1. Пельмени п/ф промышленного производства	1/200/10	22,8	18,20	43,20	428,00	51,03	626,24	96,76	5,94	0,49	0,93	0,00	0,00	392	
	отварные с маслом	1/200	1,6	1,7	18,0	93,7	66,4	52,1	11,2	0,9	0,0	0,2	0,0	0,1	378	
	2. Чай с молоком сгущенным	1/30/10	2,60	7,80	12,30	147,00	11,80	37,60	9,50	0,82	0,04	0,00	0,09	0,48	1	
	3. Бутерброд с маслом	1/200	0,4	0,0	9,3	38,8	321,0	22,0	18,0	1,2	0,1	32,0	0,0	0,0	338	
Обед	4. Фрукты свежие (яблоко)	640	29,75	28,12	112,60	814,50	450,18	737,89	135,46	8,82	0,60	33,13	0,10	0,58		
	Итого за завтрак		4,78	11,20	36,52	266,00	27,61	94,50	37,83	1,39	0,49	23,10	1,33	4,47	82	
	1. Борщ с капустой и картофелем	1/300	17,63	22,37	23,00	367,45	52,28	299,94	71,13	4,12	0,29	40,20	0,07	0,00	289	
	2. Рагу из мяса птицы	1/90/150	0,48	0,00	2,04	10,08	13,80	25,20	8,40	0,36	0,02	6,00	0,00	0,00	71	
	3. Свежие овощи (огурцы, чеснок)	1/70/10	2,28	0,3	14,07	69,3	6,9	25,2	9,9	0,6	0,1	0,0	0,0	0,0		
	4. Хлеб пшеничный	1/50	2,0	0,1	10,6	54,3	10,5	47,4	14,1	1,2	0,1	0,0	0,0	0,0		
	5. Хлеб ржаной	1/30	0,20	0,00	23,30	94,00	20,05	15,60	13,20	1,65	0,02	10,00	0,01	0,20	342	
	6. Компот из свежих плодов	1/200	3,20	15,0	5,6	199,4	117,0	85,5	15,8	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0		
	7. Мороженое Пломбир 15%	1/100	30,55	48,9	115,1	1060,5	248,1	593,3	170,3	9,4	1,0	79,6	1,5	4,7		
	Итого за обед	1000	1,0	0,0	18,20	76,80	34,00	36,00	12,00	0,06	0,02	14,00	0,00	0,00		
Полдник	1. Сок фруктовый пром. производства	1/200	5,2	2,6	22,1	124,6	10,0	34,5	6,5	0,5	0,1	0,0	0,0	0,0		
	2. Печенье промышленное	1/60	0,20	0,00	38,00	152,80	11,50	7,25	2,50	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00		
	3. Конфеты шоколадные	1/100	6,40	2,60	78,30	354,20	44,00	70,50	18,50	0,56	0,14	0,15	0,09	1,17		
Ужин	Итого за полдник	360	11,80	23,90	1,60	258,70	6,80	14,58	10,90	0,31	0,03	0,18	0,38	0,00	243	
	1. Фрикадельки из цыпленка бройлера с масл	1/90/5	10,55	8,38	51,79	324,78	33,10	208,95	48,95	5,13	0,00	0,00	0,02	0,00	302	
	2. Каша гречневая с маслом	1/180/6,3	0,9	1,3	4,72	34,1	20,4	21,6	18,5	0,3	0,0	0,9	0,0	0,0	333	
	3. Соус сметанный с томатом и луком	1/30	0,66	0,00	2,28	11,76	8,40	15,60	12,00	0,54	0,04	15,00	0,00	0,00	71,00	
	4. Свежие овощи (помидоры)	1/70	4,62	1,8	29,88	154,2	13,8	50,4	19,8	0,5	0,1	0,0	0,0	0,6		
	5. Хлеб пшеничный	1/60	0,1	7,3	0,0	66,0	2,4	3,0	0,1	0,0	0,0	40,0	0,1	0,0	14	
	6. Масло сливочное(порциями)	1/10	1,60	1,70	18,0	93,7	3,5	2,0	1,5	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	376	
2-й ужин	7. Чай с сахаром	1/200	38,0	53,6	159,7	1269,2	88,4	316,1	111,7	7,1	0,2	56,3	0,5	0,6		
	Итого за ужин	645	5,6	6,4	8,2	112,8	124,0	92,0	14,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,2	386	
	1. Бифидок	1/200	5,6	6,4	8,2	112,8	124,0	92,0	14,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,2		
Итого за 2 -й ужин		200	140,05	139,62	473,90	3611,20	954,68	1809,79	449,96	25,98	1,94	169,48	2,19	7,25		
Всего за день																