

Утверждаю:

**Директор Муниципального
Общеобразовательного Учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа №12»**



А. В. Икрянов.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего питания
в пришкольном летнем оздоровительном лагере
2024 год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.			№ рецепту- ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 1																	
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Хлеб ржаной	25	4,70	0,60	28,90	141,0									390	2011	
	Булочка "Гребенок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005	
	Биоюгурт (в индив. упаковках)	1/125	5,60	5,0	9,4	106,0	200	20	209	0,69	0	0,2	1,3	1,2	386	2005	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011	
	Итого	800	21,38	21,80	130,31	803,60	242,63	57,90	393,30	5,52	0,32	0,32	4,57	4,15			
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
		Котлета из филе минтая свежемороженого	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
		Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
Помидоры свежие в нарезке		60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	0	0	0	0,17	8,14	71	2005	
Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011		
Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011		
Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	2011	
Итого	870	26,58	17,43	67,90	703,84	215,78	197,19	418,42	7,07	1,81	0,71	5,33	51,26				
Всего за день																	
			47,96	39,23	198,21	1507,44	458,41	255,09	811,72	12,6	2,13	1,03	9,9	55,41			
ДЕНЬ 2																	
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011	
	Икра кабачковая	80	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Вафли десертные	50	3,88	5,6	29,5	184,4	7,8	9,5	54	1,7	0,16	0,06	1,6	0			
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016	
	Итого	550	20,2	38,9	82,8	634,1	91,9	45,2	207,0	4,6	1,9	0,3	2,6	6,8			
	Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
		Плов из цыпленка-бройлера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011
		Огурцы свежие в нарезке	1/60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011
Кисель из сока фруктового		200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011	
Хлеб ржаной		25	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
Хлеб пшеничный I сорт		50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	2011
Итого	890	60,94	67,31	128,23	1137,18	117,14	392,41	173,89	4,94	2,11	0,50	1,75	9,19				
Всего за день																	
			81,2	106,2	211,0	1771,2	209,0	437,6	380,9	9,5	4,1	0,8	4,3	16,0			
ДЕНЬ 3																	
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Хлеб ржаной	25	3,30	0,60	0,60	87,00	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборки рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
															В	В	В		
Обед	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8				421		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8				1	2011	
	Итого	555	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45					
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94			63	2011	
	Тфтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,11	2,78	0,9			608		
Обед	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0			313	2011	
	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0,24	11,4	71			2005		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4			376	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0			1	2011	
	Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1			2011		
Итого	950	32,92	35,35	81,51	1062,58	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64						
ВСЕГО за день		45,88	46,15	158,87	1522,18	352,31	257,52	689,39	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09						

ДЕНЬ 4

Завтрак	Запеканка из творога со стуженым молоком	180/38	32,80	12,60	47,00	465,00	294,3	44,4	46,5	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7			224	2005
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83			393	2011
	Итого	500	32,9	12,6	57,2	506,0	307,1	46,6	469,0	1,7	0,1	0,2	0,6	3,5				
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25			82	2011
Обед	Цыпленок-бройлер запеченный	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25			306	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33			321	2011
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8			132	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4			172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0			1	2011
Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1			2011		
Итого	870	35,90	25,57	56,59	809,14	168,07	186,52	380,81	5,90	1,83	0,78	8,35	44,03					
ВСЕГО за день		68,82	38,19	113,79	1315,14	475,17	233,12	849,81	7,60	1,89	0,98	8,94	47,56					

ДЕНЬ 5

Завтрак	Оладьи с повидлом	150/30	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23			449	
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03			392	2011
	Итого	525	12,43	3,60	90,89	445,62	145,08	29,99	179,97	1,60	0,19	0,20	1,52	1,26				
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46			67	2011
	Биточки из филе цыпленка - бройлера	2/50	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6			306	2011
	Макаронные изделия отварные	180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0			317	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,30	0,00	1,45	6,90	18,7	11,4	34,28	0	0	0	0,17	8,14			71	2005

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборки рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной растительных добавок	25 I шт/80	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011		
	Итого	950	35,20	38,19	75,01	1036,84	386,47	199,26	456,51	10,24	2,42	0,95	8,60	28,96				
	Всего за день		47,63	41,79	165,90	1482,46	531,55	229,25	636,48	11,84	2,61	1,15	10,12	30,22				

ДЕНЬ 6

Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным крестьянским	250/5	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборки рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011		
	Чай с лимоном	200/15/7	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	30	2,40	0,40	24,90	107,10	17,38	5,24	9,78	0,91	0,004	0,011	0,09	2,9	1168	2011		
	Хлеб ржаной	25	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016		
	Итого	525	15,68	19,91	103,76	650,70	169,01	29,69	135,58	2,59	0,085	0,103	0,98	3,12				
Обед	Суп картофельный с рисом	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317	2011		
	Минтай свежемороженый тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,60	9,60	198,00	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58		239	2011		
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011		
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	1081	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011		
	Итого	910	33,68	20,22	75,21	772,74	179,16	196,02	435,14	5,35	1,86	0,72	5,24	34,36				
	Итого за день		49,4	40,1	179,0	1423,4												

ДЕНЬ 7

Завтрак	Сырники из творога со сметаной	150/30	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецептуры	№ сборки рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0,02	0,03	0,03	392	2011		
	Зефир бело-розовый	50	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0				
	Итого	550	42,81	39,20	75,45	819,11	317,86	62,75	525,57	2,63	0,14	0,24	1,44	0,73				
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011		
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	100/80	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561			
	Макaronные изделия отварные	1/180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011		
	Компот из яблок (слубники, вишня, абрикоса.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.							Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептов	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	B1	B2	PP			C
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0					1	2011	
	Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0					1	2011	
	Итого	830	28,70	30,44	96,59	817,35	178,58	356,17	6,36	0,39	0,72	10,49	36,03							
	Всего за день		71,51	69,64	172,04	1636,46	496,44	881,74	8,99	0,54	0,95	11,93	36,76							

ДЕНЬ 8

завтрак	Оладьи с повидлом	150/30	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23				449	
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33				397	2011
	Банан	1шт\220	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20				368	2011
	Итого	570	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44	283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56					
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65				81	2011
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1				668	
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0				377	
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4				71	2005
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6				399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0				1	2011
	Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1				2011	
	Итого	920	31,81	28,43	110,24	857,29	178,37	246,79	463,80	10,32	0,48	0,72	6,38	21,65					
	Всего за день		47,68	35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23	747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21					

ДЕНЬ 9

Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным крестьянским	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0				467	
	Булочка с повидлом обсыпанная	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	0,08	0,08	0,03	0,8	0				426	2005
	Бюйюгург (в индив. упаковки)	1/125	5,60	5,0	9,4	106,0	200	20	209	0,69	0	0,2	1,3	1,2				386	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03				392	2011
	Хлеб ржаной	25	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1				2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0				1	2011
Обед	Итого	580	10,67	9,64	67,30	398,15	76,94	79,44	238,00	3,18	0,34	0,10	1,42	0,03					
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25				82	2011
	Коллета из пыленка-бройлера	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6				306	2011
	Рис припущенный	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0				313	2011
	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8				132	2011
	Компот из яблок (вишня,абрикоса.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4				376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0				1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1				2011	

