

«Утверждаю»

Директор МОУ СШ № 25

_____ О.А. Сурская

Примерное 10 дневное меню

*лагеря с дневным пребыванием детей «Ритм»
при муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 25»
Богородицкого района
на 2024 год*

День: Понедельник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День N 3 - завтрак:														
94	Бутерброд с маслом сливочным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
295	Макаронные изделия отварные	185	11.19	9.34	31.45	254.38	0.07	0.1	0.06	0.9	191.4	155.4	18.5	1.01
	с сыром													
500	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
	итого	415	15.29	23.84	59.85	514.38	0.11	0.52	0.079	1.2	325.4	255.4	33.5	2.01
День N 3 - обед:														
4	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	0.04	27.8	0	4.5	44	32	17	0.6
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.1	108	0.19	8.7	0.04	0.22	19	65.75	25.5	0.9
401	Печень, тушенная в соусе	100	13.3	7.7	5.5	144	0.19	10	5.8	0.8	25	227	13	4.8
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.2	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
512	Компот из изюма	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	итого	890	31.72	33.33	116.82	895	0.68	47.3	5.89	6.68	127.8	645.55	250.9	13.98
День N 3 - полдник:														
112	яблоко	100	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
586	Полоска песочная	60	3.24	9.48	34.32	235.2	0.036	0	0.07	0.48	9.6	30	4.8	0.6
	итого		9.84	14.68	54.52	393.2	0.146	17.6	0.11	0.78	286.6	240	58.8	1.3
	Итого всего		56.85	71.85	231.19	1802.58	0.936	65.42	6.079	8.66	739.8	1140.95	343.2	17.29

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Четверг
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

День N 5 - завтрак:															
94	Бутерброд с маслом шоколадным	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2	
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06	
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24	
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8	
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4	
	итого	500	26.45	45.33	84.89	852.53	0.24	1.93	0.429	2.76	300.9	468.6	60.71	4.7	
День N 5 - обед:															
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6	
155	Суп с крупой (перловой)	250	2.125	5.1	14.55	112.5	0.055	9.95	0	2.425	26.25	67	19.5	0.725	
381	Биточек мясной	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8	
195	Рагу из овощей	200	4	10.7	17	180	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4	
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78	
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24	
503	кисель из концентрата плодового	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1	
	итого	890	28.945	44.22	94.03	891.1	0.345	32.25	0.06	11.77	175.05	432.6	109.5	6.645	
День N 5 - полдник:															
112	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4	
517	Йогурт	180	9	5.76	15.3	156.6	0.05	1.08	0.03	0	214.2	163.8	25.2	0.18	
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.01	0	0	0.35	8	18	5	0.75	
	итого		11.2	8.21	73.55	425.6	0.12	21.08	0.03	0.75	254.2	203.8	48.2	5.33	
	итого всего		66.595	97.76	252.47	2169.23	0.705	55.26	0.519	15.28	730.15	1105	218.41	16.675	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Понедельник

Сезон: летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День N 6 - завтрак:															

82	Бутерброд с вареными колбасами	50	5.2	8.6	9.8	137	0.09	0	0	0.4	10	57	8	0.7
537	Оладьи с повидлом	165	11.9	12.2	71.8	445	0.16	1.5	0.03	5.4	121	119	26	1.2
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	итого	415	17.2	20.8	96.8	643	0.25	4.3	0.03	5.8	145.2	180	36	2.3
	Второй завтрак													
518	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	615	18.2	21	97	735	0.27	8.3	0.03	5.8	159.2	180	36	5.1
	День N 6 - обед:													
69	Салат овощной с зеленым горошком	100	2.8	7.1	9.1	111	0.08	11.7	0.02	3	19	64	23	0.9
128	Борщ с капустой	250	1.8	5	10.65	95	0.047	10.3	0	2.4	34.5	53	26.25	1.2
369	Жаркое по домашнему	220	26	23.2	16.6	379	0.3	5	0.09	1	31.2	363.7	70	4.4
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
511	Компот из апельсинов с яблоками	200	0.3	0.1	17.2	71	0	24	0	0	11	10	9	0.4
	итого	810	33.72	36.22	70.63	744.6	0.487	51	0.11	6.74	106.5	535.3	140.25	7.92
	День N 6 - полдник:													
112	апельсин	200	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
586	Полоска песочная	60	3.2	9.48	34.32	235.2	0.036	0	0.07	0.48	9.6	30	4.8	0.6
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		9.9	14.68	52.02	384.2	0.156	62.6	0.11	0.68	283.6	233	45.8	1.1
	итого всего		60.82	71.7	219.45	1771.8	0.893	117.9	0.25	13.22	535.3	948.3	222.05	11.32

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Вторник

Сезон: летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 7 - завтрак:														

91	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
320	Сырники из творога	200	31.46	29.06	40.1	548	0.1	0.4	0.18	1.1	269	407	41	1.3
495	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
	итого	445	39.66	39.86	65.9	782	0.17	1.8	0.27	1.5	581	632	69	2.1
	Второй завтрак													
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
	итого	645	40.66	39.86	65.9	892	0.21	9.8	0.27	1.5	621	632	69	2.5
	День N 7 - обед:													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0.75	4.97	7.77	83	0.06	18.47	0	2.37	34	47.5	22.25	0.8
333	Рыба жареная	100	18.2	9.5	4.6	157	0.14	0.8	0.02	4.4	49	197	37	0.8
414	Рис отварной	200	4.92	8.1	45.08	272.8	0.04	0	0	0.37	6.8	94.4	30.4	0.66
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
508	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	итого	890	28.19	33.59	105.03	821.4	0.35	36.27	0.02	12.48	141.6	426.5	126.65	5.58
	День N 7 - полдник:													
112	Киви	100	0.8	0.4	8.1	47	0.02	180	0	0.3	40	34	25	0.8
Пром	Зефир	35	0.3	0	27.9	113.2	0	0	0	0	0.01	0	0	0
516	Ацидофилин	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		6.9	5.4	44	260.2	0.1	181.4	0.04	0.3	280.01	214	53	1
	итого всего		74.75	78.85	214.93	1863.6	0.62	219.47	0.33	14.28	1002.61	1272.5	248.65	8.68

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

День: Среда

Сезон: летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---------	--------------------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

та			Б	Ж	У	ценность	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День N 8 - завтрак:														
95	Бутерброды с маслом шоколад	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0.02	0.009	0.3	5	13	2	0.2
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06
111	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	итого	480	25.35	43.25	53.71	683.13	0.235	1.93	0.429	2.07	303.1	443.1	47.11	3.96
День N 8 - обед:														
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6
157	Суп с макаронными изделиями	250	2.38	5.08	16.4	120.75	0.04	0.95	0	2.57	9.75	29.75	9	0.45
405	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.2	0	0.05	0.82	19	270.2	180.4	6.06
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
512	Компот из изюма	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	итого	910	31.3	39.96	109.22	921.75	0.34	11.05	0.08	8.83	113.55	471.55	233.4	9.73
День N 8 - полдник:														
112	Груша	200	0.4	0.4	9.8	94	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.01	0	0	0.35	8	18	5	0.75
515	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	итого		7.6	7.05	58.05	375	0.11	7.6	0.04	0.75	267	214	45	3.25
	итого всего		64.25	90.26	220.98	1979.88	0.685	20.58	0.549	11.65	683.65	1128.65	325.51	16.94

День: Четверг
Неделя: вторая

Сезон: летний
Возрастная категория: с 7- 12 лет, с 12лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День N 10 - завтрак:														
91	Бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
301	Омлет натуральный	200	17.2	26.6	4.61	326.13	0.12	0.61	0.4	0.92	162.6	307.6	24.61	3.06
111	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
	итого	495	30.85	40.25	56.11	689.13	0.245	2.01	0.5	2.17	483.1	562.1	58.11	4.16
День N 10 - обед:														
17	Салат из свежих огурцов	100	0.8	10.1	2.1	102	0.02	7	0	4.6	30	31	13	0.6
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	7.2	9.5	14.9	147.7	0.12	11.2	0	1.31	19.7	111.6	34.2	1.8
363	Мясо тушеное	100	15.2	17.4	2.3	227	0.04	0.7	0	2.6	11	157	22	2.2
414	Рис отварной	200	4.92	8.1	45.08	272.8	0.04	0	0	0.37	6.8	94.4	30.4	0.66
110	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	0.04	0	0	0	7	31.6	9.4	0.78
111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
503	кисель из концентрата плодового	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	итого	890	32.34	45.92	110.46	960.1	0.28	18.9	0	9.22	79.3	438.6	111.6	6.38
День N 10 - полдник:														
112	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
518	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
	итого		5.15	3.35	57.3	397	0.18	28	0	1.6	73.5	47	22.5	5.4
	итого всего		68.34	89.52	223.87	2046.23	0.705	48.91	0.5	12.99	635.9	1047.7	192.21	15.94

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

|

