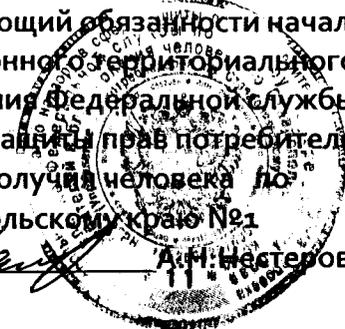


Согласовано:

Исполняющий обязанности начальника
Межрайонного территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по
Ставропольскому краю №1

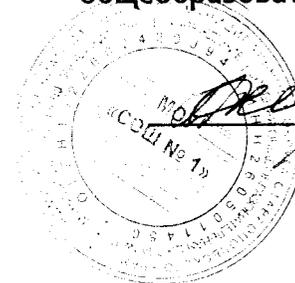

А.Н. Нестеров



Утверждаю:

Директор муниципального
образовательного
учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №1»


Г.И. Даутова



**Примерное
Десятидневное меню
для организации питания в пришкольном оздоровительном лагере
в период летних каникул 2025 года.**

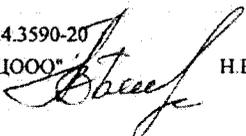
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецепту-ры	№ сборника рецептов
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 1																
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	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 сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	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	595	13,14	12,25	78,52	476,60	165,56	29,85	175,94	3,74	0,16	0,12	1,75	3,12			
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	2	0	0	0,17	8,14	71	2005
	Шти 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	1/900	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 запеченое	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
	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	50	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
	Итого	870	26,58	17,43	67,90	703,84	215,78	197,19	418,42	9,07	1,81	0,71	5,33	51,26		
Всего за день		39,72	29,68	146,42	1180,44	381,34	227,04	594,36	12,81	1,974	0,83	7,08	54,38			
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 сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	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	30	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	510	16,4	33,3	58,1	469,7	87,6	38,9	158,7	3,7	1,8	0,3	1,0	6,9			
Обед	Икра морковная	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
	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	90/290	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	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	50	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
	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		77,4	100,6	186,3	1606,8	204,7	431,3	332,6	8,6	3,9	0,8	2,8	16,1			

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 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
	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
	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	0	1	2011
	итого	550	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45		
Обед	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	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
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	90/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	
	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
	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	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	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	Оладьи с повидлом	150/50	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	
	Чай с сахаром и 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 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
	итого	500	16,3	4,1	103,7	517,0	145,3	46,4	220,7	2,6	0,3	0,2	2,3	1,2		
Обед	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
	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
	Цыпленок-бройлер запеченный	90	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
	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	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011
	Итого	870	37,46	25,57	96,79	979,54	228,07	209,12	400,81	6,20	1,86	0,81	8,52	96,20		
Всего за день		53,78	29,65	200,53	1496,50	373,34	255,51	621,46	8,80	2,13	1,04	10,82	97,43			

Прим 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		
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/50	37,60	30,00	25,60	520,00	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219	
	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
	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
	Зефир бело-розовый	30	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Итого	530	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	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	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	90/80	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	
	Рис припущенный	1/180	4,33	6,60	45,50	250,60	11,44	30,9	92,8	0,61	0,03	0,02	0,85	0	892	2016
	Компот из яблок (клубники, вишни, 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	2011
	Итого	830	33,53	37,04	145,17	1110,19	203,81	236,96	459,89	7,25	0,44	0,76	11,37	42,93		
	Всего за день		76,34	76,24	220,62	1929,30	521,67	299,71	985,46	9,88	0,59	0,99	12,81	43,66		
	ДЕНЬ 8															
завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	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	1 шт/200	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011
	Итого	600	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	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	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	90/50	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 вязкая	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	
	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	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	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			

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 9																
Завтрак	Каши 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	
	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Булочка с повидлом обсыпанная	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	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
	Итого	560	18,81	9,67	71,01	413,89	81,96	84,74	244,82	4,26	0,35	0,17	1,48	2,90		
Обед	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
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,86	3,08	2,64	103,30	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Котлета из цыпленка-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
	Каши 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
	Компот из яблок (пшени, абрикос,)	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	2011
	Итого	950	37,09	30,38	62,66	1018,78	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05		
	Всего за день		41,04	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63	519,64	9,97	0,51	0,89	10,18	20,05		
ДЕНЬ 10																
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	230	11,70	15,30	12,40	324,00	193	38,8	180,8	194	51,6	0,15	0,1	0,08	563	2011
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	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
	Итого за завтрак	545	16,45	23,05	54,74	609,84	234,62	66,22	244,86	196,36	51,70	0,21	1,01	9,88		
Обед	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Борщ с фасолью и картофелем	250	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
	Зразы рубленые из говядины	100	11,90	17,30	8,80	238,50	75,7	29,1	148,3	1,6	0,07	0,14	2,42	2,46	801	2013
	Овощное рагу	180	3,67	5,76	2,36	164,64	55,9	18,3	71,64	1,44	0,09	0,07	1,17	23,15	321	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 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	2011
	Итого за обед	950	26,59	29,50	61,89	834,82	229,61	181,18	373,50	6,07	0,33	0,68	5,15	35,38		
	Всего за день		43,04	52,55	116,63	1444,66	464,23	247,40	618,36	202,43	52,03	0,89	6,16	45,26		
	Среднее значение за период		50,30	48,20	1580,00	1342										
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		21	20	59											
	Стоимость 2х разового питания	153,52 руб.														

Основание: СанПин 2.3/2.4.3590-20

Составил: инженер - технолог МУ "БЦООО"  Н.В. Бельых