

Согласовано:

*Директор МБОУ
СОШ № 22
А.А. Родина*



Утверждаю:

зам. директора
МКУ «КЭПТОС»

В.В. Шуплесов



Шуплесов В.В.

“ 10 ” 03 2025г.

**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
на период весенних каникул 2025 г
с 12 лет и старше**

295-40													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры	
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	C	A		
1 день понедельник													
завтрак													
макароны с сыром	180	10,00	15,00	37,00	324,00	747,00	89,00	217,00	1,00	0,00	0,00	274/96	
кофейный напиток	200	2,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	1,00	0,00	692/4	
пирожное кудрявое	50	3,00	5,00	34,00	190,00	58,00	53,00	10,00	1,00	24,00	0,00	154.01	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00	
итого	655	21,00	24,00	144,00	879,00	1089,00	554,00	315,00	3,00	35,00	10,00		
обед													
суп из овощей	250	2,00	4,00	11,00	97,00	629,00	367,00	30,00	1,00	21,00	0,00	132/96	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
филе кур.запеченное с перцем	150	27,00	20,00	5,00	308,00	1482,00	343,00	192,00	2,00	1,00	0,00	532.22	
рис отварной	180	16,00	7,00	37,00	267,00	392,00	528,00	78,00	4,00	0,00	0,00	455/96	
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	25,00	0,00	244.05	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312.05	
батон	100	8,00	3,00	55,00	276,00	313,00	99,00	17,00	1,00	0,00	0,00	930.00	
итого	990	54,00	37,00	139,00	1103,00	2826,00	1666,00	342,00	9,00	51,00	0,00		
всего	1645	75,00	61,00	283,00	1982,00	3915,00	2220,00	657,00	12,00	86,00	10,00		
2 день вторник													
завтрак													
запеканка творожная	180	51,00	39,00	24,00	656,00	357,00	492,00	348,00	6,00	1,00	69,00	634.05	
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	154,00	65,00	183,00	154,00	0,00	1,00	0,00	201.01	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	25,00	5,00	4,00	1,00	0,00	0,00	627/96	
пирожное Ангела с повидлом	100	6,00	7,00	63,00	337,00	67,00	239,00	148,00	1,00	1,00	19,00	492.01	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01	
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954	
итого	755	68,00	52,00	180,00	1464,00	765,00	1242,00	710,00	9,00	78,00	88,00		
обед													
суп крестьянский с рисом	250	2,00	5,00	10,00	98,00	598,00	246,00	32,00	1,00	20,00	0,00	134,00	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
клецки из свинины с сыром	100	19,00	34,00	5,00	403,00	785,00	298,00	182,00	2,00	34,00	1,00	348.13	
вермишель отварная	180	6,00	6,00	43,00	253,00	1210,00	77,00	24,00	1,00	0,00	0,00	273/96	
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	7,00	0,00	806.09	
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	4,00	0,00	190.00	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01	
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.2	
итого	965	40,00	50,00	157,00	1253,00	3150,00	1029,00	293,00	7,00	65,00	1,00		
всего	1720	108,00	102,00	337,00	2717,00	3915,00	2271,00	1003,00	16,00	143,00	89,00		
3 день среда													
завтрак													
омлет натуральный	210/10	22,00	34,00	4,00	416,00	325,00	318,00	166,00	4,00	0,00	92,00	284/96	
зеленый горошек порционно	20	1,00	0,00	1,00	8,00	72,00	20,00	4,00	0,00	2,00	0,00	801	
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	1,00	0,00	685/4	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00	
итого	665	31,00	38,00	85,00	761,00	682,00	774,00	263,00	6,00	13,00	102,00		
обед													
борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	13,00	98,00	600,00	330,00	41,00	1,00	20,00	0,00	110/4	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
голубцы с мясом и рисом	108/50	9,00	7,00	8,00	136,00	785,00	160,00	42,00	1,00	31,00	0,00	494/97	
каша гречневая рассыпчатая	180	7,00	12,00	34,00	266,00	700,00	204,00	20,00	4,00	0,00	0,00	297/4	
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	25,00	0,00	244.05	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312.05	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01	
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.2	
итого	1023	29,00	28,00	156,00	1003,00	2642,00	1150,00	144,00	8,00	80,00	0,00		
всего	1688	60,00	66,00	241,00	1764,00	3324,00	1924,00	407,00	14,00	93,00	102,00		

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	C	A	
4 день четверг												
завтрак												
запеканка творожная	200	33,00	19,00	31,00	431,00	98,00	262,00	310,00	1,00	1,00	92,00	634.04
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954.
итого	682	44,00	25,00	124,00	912,00	415,00	793,00	525,00	3,00	76,00	92,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	250	2,00	5,00	9,00	91,00	600,00	315,00	51,00	1,00	30,00	0,00	120/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
шницель из горбуши	100	16,00	12,00	17,00	245,00	635,00	73,00	41,00	1,00	0,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	180	3,00	6,00	28,00	190,00	809,00	1023,00	32,00	1,00	36,00	0,00	226.03
огурец свежий к гарниру	100	1,00	0,00	2,00	11,00	7,00	196,00	17,00	1,00	7,00	0,00	806.09
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.2
итого	965	35,00	28,00	152,00	1085,00	2602,00	1746,00	166,00	5,00	73,00	0,00	
всего	1647	79,00	53,00	276,00	1997,00	3017,00	2539,00	691,00	8,00	149,00	92,00	
5 день пятница												
завтрак												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	0,00	50,00	93.01
каша дружба	250	8,00	4,00	44,00	248,00	456,00	260,00	166,00	1,00	0,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00
итого	785	21,00	25,00	171,00	1008,00	944,00	738,00	241,00	4,00	10,00	60,00	
обед												
рассольник ленинградский с перловой крупой	250	2,00	5,00	17,00	121,00	605,00	458,00	28,00	1,00	17,00	0,00	129/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
жаркое по-домашнему с говядиной	300	19,00	19,00	35,00	393,00	1222,00	1215,00	38,00	2,00	4,00	0,00	394/96
помидоры свежие к гарниру	100	1,00	0,00	4,00	24,00	3,00	290,00	14,00	1,00	25,00	0,00	244.05
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702/97
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.2
итого	985	32,00	29,00	154,00	1024,00	2405,00	2134,00	121,00	6,00	46,00	0,00	
всего	1770	53,00	54,00	325,00	2032,00	3349,00	2872,00	362,00	10,00	56,00	60,00	

примечание:

для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

При составлении меню использована нормативная документация :сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В меню допускается замена продуктов , блюд на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.