

"УТВЕРЖДАЮ"

ДИРЕКТОР "МОБУ ШОЙБУЛАКСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"



Т.В.ТИХОМИРОВА

"01" июня 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ В ЛАГЕРЕ "СОЛНЫШКО"

МОБУ "Шойбулакская общеобразовательная школа"

(ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7- 11 ЛЕТ)

№№ рецеп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые средства(г)			Энергетичес ценн.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ														
ЗАВТРАК														
311	Каша манная мол. с маслом сл.	210	3,100	8,400	20,500	176,200	0,040	0,080	0,720	2,000	183,000	34,000	174,000	0,410
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,700	1,672	22,310	107,180	0,005	0,020	0,050	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
тгн	Батон нарезной	50	3,800	0,450	26,160	116,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
ТТН	Кондитерское изделия	50	17,500	8,750	22,750	178,500			0,350					
Итого завтрак 1 дня		510,000	26,100	19,272	91,720	578,380	129,295	47,100	1,450	42,650	243,420	41,800	219,000	0,500
Обед 1 дня														
139	Суп картофельный с бобовыми	200	9,418	7,287	16,317	178,360	0,004	0,219	0,870	10,000	30,550	33,508	116,840	2,311
Тгн	Шницель с соусом белым 60/50	110	6,130	12,015	25,050	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
516	Макароны изделия отварные	150	5,100	9,150	34,200	232,400		0,255	1,990		28,500	24,000	130,500	2,400
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600		31,400	122,000		0,030	1,680		16,400	8,400	25,800	0,660
Тгн	Хлеб пшеничный	50	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Итого обед		710	22,598	28,702	107,217	767,760	0,004	0,544	5,170	10,000	101,950	85,408	396,140	7,671
Итого 1 день			48,698	47,974	198,937	1346,140	129,299	47,644	6,620	52,650	345,370	127,208	615,140	8,171
ВТОРНИК 1 НЕДЕЛИ														
ЗАВТРАК 2 ДНЯ 1 НЕДЕЛИ														
311	Каша гречневая на молоке с маслом	210	4,500	6,150	24,900	252,600		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
337	Яйцо вареное	40	5,100	4,600	0,300	63,000	100,000		0,000		0,028	0,176	0,076	
693	Какао с молоком	200	3,526	3,725	25,497	145,200	0,011	0,043	0,050	1,300	122,050	19,730	109,650	0,500
тгн	Батон нарезной	50	4,150	0,650	25,600	121,000	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
Итого завтрак		500,000	17,276	15,125	76,297	581,800	229,261	47,225	0,620	41,300	148,098	85,206	273,726	2,300
Обед 2 дня														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,760	4,720	16,240	255,000	2,250	0,075	1,900	15,000	77,500	57,500	175,000	3,000
511	Рис отварной	150	3,760	12,450	38,610	305,000	0,000	0,120	0,600		12,000	75,000	225,000	1,500
Тгн	Рыба тушеная в томате с овощами 70/50	120	6,130	17,050	25,050	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
684/685	Чай с сахаром	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Тгн	Хлеб пшеничный	50	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
Итого обед 2 дня		720	17,200	34,470	95,150	852,940	2,25	0,235	3,13	15	116,3	152	523	6,845
Итого 2 дня 1 недели		1430	39,798	63,172	202,367	1620,7	2,254	0,7789	8,3	25	218,25	237,408	919,14	14,516

рецеп	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые средства(г)			Энергетичес ценн.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5 1 НЕДЕЛИ														
ЗАВТРАК 5 дня 1 недели														
311	Каша рисов.с мас200/10	210	6,000	10,900	52,900	334,583	0,047	0,057	0,180	0,962	93,970	27,060	119,550	0,410
тгн	Батон нарезной	50	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
тгн	Фрукты	100	12,500	8,200	22,500	102,700								
693	Какао с молоком	200	3,526	3,725	25,497	145,200	0,011	0,043	0,050	1,300	122,050	19,730	109,650	0,500
ИТОГО ЗАВТРАК 5ДНЯ		560,00	24,10	23,15	113,70	642,98	129,31	47,10	0,56	42,26	216,04	47,59	229,20	0,91
ОБЕД 5 ДНЯ														
или обед 5 дня														
138	Суп картофельный с крупой и рыб конс	200	11,750	9,250	21,250	205,000	3,560	0,100	2,400	5,000	75,000	62,500	227,500	3,750
487	Птица отварная с соусом белым 90/50	140	10,250	5,920	24,050	116,000	0,048	0,110	0,330	0,006	17,400	43,565	128,250	
516	Макароны изделия отварные	150	5,100	10,150	34,450	244,500		0,255	1,990		28,500	24,000	130,500	2,400
684/685	Чай с сахаром 200/15	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Тгн	Хлеб пшеничный	50	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
ИТОГО ОБЕД 5 ДНЯ		740	28,45	25,57	80	618	3,6078	0,505	5,05	5,006	129,9	139,5645	529,75	7,55
ИТОГО ДЕНЬ 5		1300,00	52,55	48,72	193,70	1260,98	132,92	47,61	5,61	47,27	345,94	187,15	758,95	8,46
ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛИ														
ЗАВТРАК 6ДНЯ														
311	Каша из гер хл. с мас.200/10	210	6,180	6,640	26,640	339,000		0,225	0,900		26,000	64,500	164,000	1,800
692	Кофейный напиток на молоке	200	1,700	1,672	22,310	107,180	0,005	0,020	0,050	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
тгн	кондитерское изделие	50	12,500	8,200	22,500	102,700							52,500	
тгн	Батон нарезной	50	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
Итого завтрак		510,00	9,955	8,637	61,750	609,380	129,255	47,245	1,280	40,650	86,420	72,300	209,000	1,890
ОБЕД 6 ДНЯ														
140	Суп картофельный с мак.изд и рыб конс	200	2,700	2,900	9,900	132,500		0,170	0,300	24,970	89,970	37,220	89,970	1,440
Тгн	Шницель с соусом томатным 60/50	110	15,900	10,015	36,050	261,000	0,010	0,051	0,540		9,490	18,300	159,960	2,287
511	Рис отварной	160	3,760	14,050	39,410	305,000	0,000	0,120	0,600		12,000	75,000	225,000	1,500
638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,200		38,200	158,700		1,000	1,680		29,300	8,400	25,800	0,660
Тгн	Хлеб пшеничный	50	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
ИТОГО ОБЕД 6 ДНЯ		720	24,91	27,215	123,81	909,7	0,01	1,3814	3,45	24,97	149,76	148,42	544,23	7,287
ИТОГО ДЕНЬ 6		1230,00	34,87	35,85	185,56	1519,08	129,27	48,63	4,73	65,62	236,18	220,72	753,23	9,18

	ВТОРНИК ДЕНЬ 7 2 недели													
	Завтрак 7 дня													
311	Каша манная с маслом 200/10	210	3,100	8,400	20,500	176,200	0,047	0,057	0,720	0,962	93,970	27,060	119,550	0,410
693	Какао с молоком	200	3,526	3,725	25,497	145,200	0,011	0,043	0,050	1,300	122,050	19,730	109,650	0,500
тгн	Яйцо отварное	40	12,350	15,960	22,120	192,060	53,600	56,000		0,000	0,028	0,176	0,076	
тгн	Батон нарезной	50	4,150	0,650	25,600	104,000	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак 7 дня	500	23,126	28,735	93,717	617,460	182,908	103,100	1,100	42,262	216,068	47,766	229,276	0,910
	Обед 7 дня													
139	Суп картофельный с бобовыми	200	9,418	7,287	16,317	178,360	0,004	0,219	0,870	10,000	30,550	33,508	116,840	2,311
Тгн	Котлета рыбная	90	6,130	8,050	20,950	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
520	Картофельное пюре	160	5,600	10,260	32,840	302,860	0,031	0,218	0,200	34,590	43,560	128,250	1,570	
684/685	Чай с сахаром 200/15	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Тгн	Хлеб пшеничный	50	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
	Итого обед 7 дня	500	22,498	25,847	70,357	716,22	0,0346	0,4768	1,7	44,59	100,61	181,258	241,41	4,611
	ИТОГО ДЕНЬ 7	1000	45,624	54,582	164,074	1333,68	182,943	103,577	2,8	86,852	316,678	229,024	470,686	5,521
	ДЕНЬ 8 СРЕДА 2 недели													
	Завтрак 8 дня													
311	Каша пшеничная на молоке с маслом	210	5,780	9,200	31,600	240,000		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
тгн	кондитерское изделие	50	12,500	8,200	22,500	102,700							52,500	
629	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,300		15,200	60,000		0,003	0,010	2,800	3,100	0,840	1,540	
тгн	Батон нарезной	50	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак 8 дня	510	20,655	17,725	82,1	463,2	129,25	47,2278	0,58	42,8	29,12	66,14	218,04	1,8
	Обед 8 дня													
110	Борщ с капустой и картофелем	200	5,750	5,900	20,250	255,000	2,250	0,075	1,900	15,000	77,500	57,500	175,000	3,000
тгн/588	Бифштекс с соусом томатным 60/50	110	10,250	5,920	24,050	116,000	0,048	0,110	0,330	0,006	17,400	43,565	128,250	
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,088	10,080	57,906	336,230	0,025	0,323	0,480		16,488	150,031	225,360	5,037
707	Сок фруктовый	200	1,000		27,100	112,000		0,040	0,000	8,000	40,000	20,000	36,000	0,400
Тгн	Хлеб пшеничный	50	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
	Итого обед 8 дня	760	29,438	22,15	129,556	871,73	2,3226	0,58815	3,04	23,006	160,388	280,5955	608,11	9,837
	ИТОГО ДЕНЬ 8		50,093	39,875	211,656	1334,93	131,573	47,816	3,62	65,806	189,508	346,7355	826,15	11,637
	День 9 ЧЕТВЕРГ 2 недели													
	Завтрак 9 дня													
311	Каша гречневая на молоке с маслом	210	4,500	6,150	24,900	252,600		0,225	0,240		26,000	64,500	164,000	1,800
тгн	сыр Российский	40	4,700	7,900	7,300	123,000	0,065	0,010	0,100	0,400	250,000	12,500	135,000	0,275

	кофейный напиток с молоком	200	1,700	1,672	22,310	107,180	0,005	0,020	0,000	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
	Батон нарезной	50	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
	Итого завтрак 9 дня	500,00	12,98	16,05	67,31	543,28	129,32	47,26	0,67	41,05	336,42	84,80	344,00	2,17
	Обед 9 дня													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,760	4,720	16,240	255,000	2,250	0,075	1,900	15,000	77,500	57,500	175,000	3,000
Ттн/585	Сарделька паровая с соусом белым 60/50	110	6,130	8,050	20,950	182,500			0,300		17,500	10,000	79,500	0,900
516	Макаронны изделия отварные	150	5,100	10,150	34,450	244,500		0,255	1,990		28,500	24,000	130,500	2,400
638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,200		38,200	158,700		1,000	1,680		29,300	8,400	25,800	0,660
Ттн	Хлеб пшеничный	50	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
	Итого обед 9 дня	710	19,54	23,17	110,09	893,2	2,25	1,37	6,2	15	161,8	109,4	454,3	8,36
	ИТОГО 9 ДЕНЬ	1210	32,515	39,217	177,4	1436,48	131,57	48,625	6,87	56,05	498,22	194,2	798,3	10,525
	10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА 2 недели													
	Завтрак													
302	Каша ячневая молочная с маслом	210	6,200	7,900	23,200	318,000	0,082	0,012	0,400	0,199	96,140	5,845	56,700	
ттн	Батон нарезной	50	2,075	0,325	12,800	60,500	129,250	47,000	0,330	40,000	0,020	0,800		
ттн	фрукты	100	7,900	2,200	60,300	129,250		0,060	0,750		33,500	9,000	52,500	
693	Какао на молоке	200	3,526	3,725	25,497	155,200	0,011	0,020	0,000	0,650	60,400	7,000	45,000	0,090
	ИТОГО ЗАВТРАК 10ДНЯ	560	19,701	14,15	121,797	662,95	129,343	47,092	1,48	40,849	190,06	22,645	154,2	0,09
	Обед 10 дня													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,700	2,900	9,900	132,500		0,170	0,300	24,970	89,970	37,220	89,970	1,440
511	Рис отварной	160	3,760	14,050	39,410	305,000	0,000	0,120	0,600		12,000	75,000	225,000	1,500
684/685	Чай с сахаром 200/15	200	0,200		15,000	57,940					0,300			0,045
Ттн	Хлеб пшеничный	50	1,350	0,250	0,250	52,500		0,040	0,330		9,000	9,500	43,500	1,400
	итого обед 10 дня	750	20,51	25,4	87,06	650,64	0	0,33	1,23	24,97	111,27	121,72	358,47	4,385
	Итого 10 день	1310	40,211	39,55	208,857	1313,59	129,343	47,422	2,71	65,819	301,33	144,365	512,67	4,475

Зав.производством:



А.Р.Денисова