

Согласовано:

Директор МКОУ «СШ № 10
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»
Лепилина Е.А.



Утверждено:



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания воспитанников
оздоровительного лагеря с дневным
пребыванием детей
в столовой муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«СШ № 10
городского округа город Михайловка
Волгоградской области»**

Фактический адрес:
Волгоградская область,
Город Михайловка, улица Новороссийская 1.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
	Оладьи со сгущенным молоком	170	12.96	12.48	72.58	454	32.5	0.24	0.75	188.98	55.96	231	2.14
сн1	Батон нарезной	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0	0.27	13.6	11.73	22.13	2.13
	Итого за завтрак		15.86	13.08	96.54	564.14	32.5	0.27	1.02	209.48	77.59	279.23	4.6
Обед													
101	Суп картофельный с рисом	250	1.97	2.71	12.1	86	0	0.09	8.3	26.7	22.8	56	0.9
295	Котлеты рубленые из филе птицы (ПФ)	100	15.3	29.4	15.46	388	1.42	0.1	1.04	55.54	20.8	97.54	1.42
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.72	7.8	47.81	278	0	0.24	0	17.52	168	252	6
сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
707	Сок плодово-ягодный	200	1	0.4	20.2	88	0	0.02	4	14	8	14	2.8
	Итого за обед		34.72	42.23	139.7	1048.14	1.42	0.55	13.34	134.46	244.5	509.24	13.31
	Всего за день		50.58	55.31	236.24	1612.28	33.92	0.82	14.36	343.94	322.09	788.47	17.91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	210	8.56	3.81	54.17	286	14.8	0.14	0.96	144.67	44.33	218.3	2.35
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0	0.27	13.6	11.73	22.13	2.13
	Кондитерское изделие	50	3.55	3.2	35	181	0	0.08	0	10	6.5	34.5	0.5
	Итого за завтрак		12.64	7.01	98.64	507	14.8	0.22	1.23	168.27	62.56	274.93	4.98
Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.73	5.6	20.45	117	0	0.15	8.25	15.2	24.05	63.55	0.98
289	Рагу из мяса птицы (филе)	200	14.64	12.17	17.37	237	24	0.1	13.37	32.67	41.14	157.83	2.09
сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.6	47.26	196	0	0.02	0.8	5.83	33	46	0.96
	Итого за обед		24.26	20.29	129.21	758.14	24	0.37	22.42	74.4	123.09	357.08	6.22

	Всего за день		36.9	27.3	227.85	1265.14	38.8	0.59	23.65	242.67	185.65	632.01	11.2
--	----------------------	--	-------------	-------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
	Блинчики со сгущенным молоком	120	6.5	3.71	40.47	221	24.8	0.12	0.1	83.5	25.37	106.74	1.11
сн1	Батон нарезной	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
377	Чай с лимоном	200/15/	0	0	9.87	41.6	0	0	2.13	15.33	12.27	23.2	2.13
	Итого за завтрак		8.87	4.31	64.83	332.74	24.8	0.15	2.23	105.73	47.54	156.04	3.57
Обед													
71	Овощи свежие, огурцы	30	0.35	0.05	0.95	6	0	0.02	2.45	8.5	7	15	0.25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	104	0	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.22
291	Плов из мяса птицы (филе)	200	18	9	36.45	299	28	0.15	6.5	36.1	53.93	189	1.87
сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.6	47.26	196	0	0.02	0.8	5.83	33	46	0.96

	Итого за обед		27.04	16.49	139.72	813.14	28	0.34	20.43	120.86	144.96	394.3	6.49
	Всего за день		35.91	20.8	204.55	1145.88	52.8	0.49	22.66	226.59	192.5	550.34	10.06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	210	8.56	3.81	54.17	286	14.8	0.14	0.96	144.67	44.33	218.3	2.35
сн1	Батон нарезной	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0	0.27	13.6	11.73	22.13	2.13
	Итого за завтрак		11.46	4.41	78.13	396.14	14.8	0.17	1.23	165.17	65.96	266.53	4.81
Обед													
113	Суп-лапша домашняя	250	2.57	5.54	11.62	115	12.5	0.05	0.5	28.55	10.68	38.5	0.65
279	Тефтели из курицы с соусом	110	7.46	8.29	9.44	142	33	0.05	0.41	23.65	16.5	83.14	0.68
199	Пюре гороховое с маслом	180	16.36	8.23	42.03	306	36	0.63	0	113.6	74.03	255.8	5.63
сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86

349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.6	47.26	196	0	0.02	0.8	5.83	33	46	0.96
	Итого за обед		33.28	24.58	154.48	967.14	81.5	0.85	1.71	192.33	159.11	513.14	10.11
	Всего за день		44.74	28.99	232.61	1363.28	96.3	1.02	2.94	357.5	225.07	779.67	14.92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак													
173	Каша вязкая гречневая на молоке с маслом	200/10	6.25	8.91	27.92	217	40	0.151	0	13.3	98.1	149.2	3.31
сн1	Батон нарезной	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0	0.27	13.6	11.73	22.13	2.13
338	Яблоки свежие	100	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	20	32	18	22	4.4
	Итого за завтрак		9.95	10.31	71.48	421.14	40	0.241	20.27	65.8	137.73	219.43	10.17
Обед													
71	Овощи свежие, огурцы	30	0.35	0.05	0.95	6	0	0.02	2.45	8.5	7	15	0.25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.5	148	0	2.42	5.83	42.7	35.6	88.1	2.05
295	Биточки рубленые из филе птицы (ПФ)	100	15.3	29.4	15.46	388	1.42	0.1	1.04	55.54	20.8	97.54	1.42
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.88	7.29	38.38	247	36	0.072	0	15.3	10.26	47.34	1.03

сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
707	Сок плодово-ягодный	200	1	0.4	20.2	88	0	0.02	4	14	8	14	2.8
	Итого за обед		34.75	44.33	135.62	1085.14	37.42	2.732	13.32	156.74	106.56	351.68	9.74
	Всего за день		44.7	54.64	207.1	1506.28	77.42	2.973	33.59	222.54	244.29	571.11	19.91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
	Оладьи со сгущенным молоком	170	12.96	12.48	72.58	454	32.5	0.24	0.75	188.98	55.96	231	2.14
сн1	Батон нарезной	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0	0.27	13.6	11.73	22.13	2.13
	Итого за завтрак		15.86	13.08	96.54	564.14	32.5	0.27	1.02	209.48	77.59	279.23	4.6
Обед													
71	Овощи свежие, огурцы	30	0.35	0.05	0.95	6	0	0.02	2.45	8.5	7	15	0.25
101	Суп картофельный с пшеном	250	1.97	2.71	12.1	86	0	0.09	8.3	26.7	22.8	56	0.9
295	Котлеты рубленые из филе птицы (ПФ)	100	15.3	29.4	15.46	388	1.42	0.1	1.04	55.54	20.8	97.54	1.42
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.72	7.8	47.81	278	0	0.24	0	17.52	168	252	6

сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.6	47.26	196	0	0.02	0.8	5.83	33	46	0.96
	Итого за обед		35.23	42.48	167.71	1162.14	1.42	0.57	12.59	134.79	276.5	556.24	11.72
	Всего за день		51.09	55.56	264.25	1726.28	33.92	0.84	13.61	344.27	354.09	835.47	16.32

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
311	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	5.5	6.3	33.6	213.1	91	0.084	0.66	273.82	37.18	300	0.9
сн1	Батон нарезной	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0	0.27	13.6	11.73	22.13	2.13
	Итого за завтрак		8.4	6.9	57.56	323.24	91	0.114	0.93	294.32	58.81	348.23	3.36
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.98	8.13	84.48	0	0.08	18.48	33.98	22.2	47.43	0.83
291	Плов из мяса птицы (филе)	200	18	9	36.45	299	28	0.15	6.5	36.1	53.93	189	1.87
сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33

сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.6	47.26	196	0	0.02	0.8	5.83	33	46	0.96
	Итого за обед		26.69	16.5	135.97	787.62	28	0.35	25.78	96.61	134.03	372.13	5.85
	Всего за день		35.09	23.4	193.53	1110.86	119	0.464	26.71	390.93	192.84	720.36	9.21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	210	8.56	3.81	54.17	286	14.8	0.14	0.96	144.67	44.33	218.3	2.35
	Кондитерское изделие	50	3.55	3.2	35	181	0	0.08	0	10	6.5	34.5	0.5
377	Чай с лимоном	200/15/	0	0	9.87	41.6	0	0	2.13	15.33	12.27	23.2	2.13
	Итого за завтрак		12.11	7.01	99.04	508.6	14.8	0.22	3.09	170	63.1	276	4.98
Обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	2.2	5.2	15.58	118	0	0.15	14.3	16.55	28	34.95	1.03
279	Тефтели (ПФ) из говядины с соусом №331	110	7.46	8.29	9.44	142	33	0.05	0.41	23.65	16.5	83.14	0.68

199	Пюре гороховое с маслом	180	16.36	8.23	42.03	306	36	0.63	0	113.6	74.03	255.8	5.63
сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.6	47.26	196	0	0.02	0.8	5.83	33	46	0.96
	Итого за обед		32.91	24.24	158.44	970.14	69	0.95	15.51	180.33	176.43	509.59	10.49
	Всего за день		45.02	31.25	257.48	1478.74	83.8	1.17	18.6	350.33	239.53	785.59	15.47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение №2

День: четверг Неделя: вторая Сезон: летне-осенний Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
	Блинчики со сгущенным молоком	120	6.5	3.71	40.47	221	24.8	0.12	0.1	83.5	25.37	106.74	1.11
сн1	Батон нарезной	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0	0.27	13.6	11.73	22.13	2.13
	Итого за завтрак		9.4	4.31	64.43	331.14	24.8	0.15	0.37	104	47	154.97	3.57
Обед													
71	Овощи свежие, огурцы	30	0.35	0.05	0.95	6	0	0.02	2.45	8.5	7	15	0.25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	104	0	0.05	10.68	49.73	26.13	54.6	1.22

234	Котлеты или биточки рыбные	100	9.75	4.95	3.8	105	5.82	0.05	3.73	39.07	48.53	162.19	0.85
128	Картофельное пюре	180	3.91	11.54	22.66	218	63	0.18	22.43	52.49	34.52	109.66	1.3
сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
707	Сок плодово-ягодный	200	1	0.4	20.2	88	0	0.02	4	14	8	14	2.8
	Итого за обед		22.54	23.78	102.67	729.14	68.82	0.42	43.29	184.49	149.08	445.15	8.61
	Всего за день		31.94	28.09	167.1	1060.28	93.62	0.57	43.66	288.49	196.08	600.12	12.18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница Неделя: вторая Сезон: летне-осенний Возрастная категория: дети с 12 и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		А (мкг)	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3.3	8.6	23.2	183	71.6	0.4	1.9	92.3	26.7	128	1.3
сн1	Батон нарезной	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
376	Чай с сахаром	200/15	0.53	0	9.47	40	0	0	0.27	13.6	11.73	22.13	2.13
338	Яблоки свежие	100	0.8	0.8	19.6	94	0	0.06	20	32	18	22	4.4
	Итого за завтрак		7	10	66.76	387.14	71.6	0.49	22.17	144.8	66.33	198.23	8.16
Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.5	148	0	2.42	5.83	42.7	35.6	88.1	2.05

297	Фрикадельки (ПФ) из филе птицы	100	14.32	19.86	8.1	268	60.4	0.04	2.12	53.26	15.32	90.76	1.1
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.88	7.29	38.38	247	36	0.072	0	15.3	10.26	47.34	1.03
сн1	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.6	14.49	70.14	0	0.03	0	6.9	9.9	26.1	0.33
сн1	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.36	1.32	29.64	138	0	0.07	0	13.8	15	63.6	1.86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.6	47.26	196	0	0.02	0.8	5.83	33	46	0.96
	Итого за обед		33.58	34.94	154.37	1067.14	96.4	2.652	8.75	137.79	119.08	361.9	7.33
	Всего за день		40.58	44.94	221.13	1454.28	168	3.142	30.92	282.59	185.41	560.13	15.49

Сн. 1 хлеб из пшеничной муки высшего сорта, формовой «Пшеничный» ГОСТ Р 52462-2005

Меню составлено по технологическим картам:

- Сборника технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Москва Дели плюс, 2015-543с.