

Согласовано:

Директор МБОУ
"СОШ 20" г. Киров
С.В.Томашкина
10.03.2025



Утверждаю:

зам директора
МКУ "КЦ и СИТ"

Шуцисов В.В.

"10" 03 2025г.



**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
на период весенних каникул 2025 г
с 7 до 11 лет**

Меню 253-20												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы			витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	К	Са	Fe	С	А	
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
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
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
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	630	19,00	23,00	131,00	811,00	1011,00	529,00	310,00	2,00	35,00	10,00	
обед												
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	17,00	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	100	18,00	13,00	4,00	206,00	988,00	229,00	128,00	1,00	0,00	0,00	532.09
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244.04
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
итого	795	41,00	28,00	113,00	854,00	2322,00	1249,00	249,00	8,00	36,00	0,00	
всего	1425	60,00	51,00	244,00	1665,00	3333,00	1778,00	559,00	10,00	71,00	10,00	
2 день вторник												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634.02
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 Анжела 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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	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	700	39,00	26,00	166,00	1065,00	404,00	921,00	589,00	3,00	78,00	88,00	
обед												
суп крестьянский с рисом	200	2,00	6,00	8,00	78,00	479,00	197,00	26,00	1,00	16,00	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	90	17,00	31,00	5,00	362,00	706,00	268,00	164,00	2,00	30,00	1,00	348.1
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	0,00	806.00
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	785	33,00	47,00	120,00	1021,00	2651,00	893,00	257,00	7,00	50,00	1,00	
всего	1485	72,00	73,00	286,00	2086,00	3055,00	1814,00	846,00	10,00	128,00	89,00	
3 день среда												
завтрак												
омлет натуральный	150/10	16,00	27,00	3,00	317,00	235,00	229,00	119,00	3,00	1,00	0,00	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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	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	580	23,00	30,00	71,00	594,00	514,00	660,00	211,00	4,00	14,00	10,00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	16,00	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	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244.04
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
итого	853	24,00	25,00	118,00	804,00	2308,00	968,00	126,00	8,00	66,00	0,00	
всего	1433	47,00	55,00	189,00	1398,00	2822,00	1628,00	337,00	12,00	80,00	10,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	витамины (мг)						№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	C	A	
4 день четверг												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634.02
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	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	607	33,00	19,00	103,00	738,00	313,00	702,00	442,00	2,00	76,00	69,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	24,00	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	90	13,00	10,00	14,00	196,00	507,00	58,00	33,00	0,00	0,00	0,00	324/96
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	30,00	0,00	226.01
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	4,00	0,00	806.00
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
итого	785	27,00	24,00	115,00	870,00	2658,00	1440,00	127,00	4,00	58,00	0,00	
всего	1392	60,00	43,00	218,00	1608,00	2971,00	2142,00	569,00	6,00	134,00	69,00	
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	200	6,00	4,00	35,00	20,00	365,00	208,00	133,00	1,00	1,00	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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	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	710	17,00	24,00	149,00	712,00	775,00	661,00	203,00	3,00	11,00	60,00	
обед												
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,00	4,00	14,00	97,00	496,00	383,00	25,00	1,00	14,00	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	250	16,00	15,00	29,00	338,00	1018,00	1008,00	32,00	2,00	37,00	0,00	394/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	174,00	8,00	12,00	1,00	15,00	0,00	241/96
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	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
итого	795	26,00	24,00	116,00	810,00	2167,00	1604,00	109,00	7,00	66,00	0,00	
всего	1505	43,00	48,00	265,00	1522,00	2942,00	2265,00	312,00	10,00	77,00	0,00	

примечание:

для приготовления блюд используются:
-соль йодированная

При составлении меню использована нормативная документация :сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.
В меню допускается замена продуктов , блюдо на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова

Исупова Л.И.