

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Петрова И.А.



И.А.Петрова

« 15 » 10 2024 г

СОГЛАСОВАНО :  
Директор МАОУ «Ленинская СОШ»  
Рыбьякова Т.П.



« 15 » 10 2024 г

Примерное 5-и дневное меню  
Рационов двухразового горячего питания (завтрак, обед)  
Для детей и подростков в оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ СОШ  
(Осень)

# 1 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

## Завтрак:

1.	115/2008	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	250/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,1	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79
					8,99	8,3	49,18	307,08	0,12	0,35	0,01	0,9	145,6	238,31	53,33	0,98
2	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3	366/2008	Сыр (порциями)	25	25	5,8	7,38	0	91	0,01	0,4	0,07	0,1	250	135	12,5	0,28
4		Фрукты (Яблоки)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			<b>585</b>	<b>635</b>												

## Обед

1.	16/2008	Салат из свежих огурцов с луком	60	100	0,43	6,04	1,49	62,08	0,01	5,44	0,21	2,69	19,49	21,49	8	0,37	
		и р/м			0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61	
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9	
					2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12	
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	105	125	13,26	14,22	9,62	219,03	0,05	0,02	0	0,51	9,7	94,11	17,33	0,76	
					15,77	16,93	11,45	260,75	0,05	0,03	0	0,61	11,55	112,04	20,63	0,9	
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92	
					6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1	
5	293/2008	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	
		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3	
6					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74	
		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
7																	
		<b>Итого 7-11 лет</b>		770	935	44,06	46,22	176,24	1,309,36	1,18	38,58	0,42	5,4	562,32	715,23	194,84	9,62

		<b>Итого: 12-18 лет</b>			52,11	57,1	211,19	1581,15	1,26	45,16	0,59	7,72	629,85	842,14	240,23	11,03
--	--	-------------------------	--	--	-------	------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

## 2 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					
			7-11лет	12-18лет	Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

### Завтрак:

1.	114/2008	Каша рисовая молочная	200/5	250/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
		жидкая			6,37	8,23	40,56	261,38	0,04	1,51	0,02	0,21	39,39	117,76	20,4	0,51
2.	272/2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
3.		Фрукты (Яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			555	605												

### Обед

1.	34 / 2008	Сельдь с гарниром	60	100	3,06	7,6	7,04	108,85	0,05	4,35	0,01	1,52	11,64	59,13	13,3	0,5
					5,1	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,4	98,55	22,17	0,84
2.	56/2008	Суп-лапша домашняя	200	250	1,96	3,91	11,13	87,5	0,04	0,44	0,01	0,42	13,52	32,17	11,34	0,61
					2,45	4,89	13,91	109,38	0,05	0,55	0,01	0,53	16,9	40,21	14,17	0,76
3.	212/2008	Птица отварная с соусом томатным	105	125	15,94	15,94	0,85	238,59	0,04	1,4	0,03	0,49	17,7	115,31	13,98	1,24
					18,98	18,98	1,01	252,79	0,05	1,67	0,04	0,58	21,07	137,27	16,65	1,48
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	180	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
					10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого 7-11 лет</b>	<b>765</b>	<b>930</b>	<b>48,61</b>	<b>47,22</b>	<b>177,49</b>	<b>1365,44</b>	<b>1,3</b>	<b>19,02</b>	<b>0,11</b>	<b>3,08</b>	<b>402,58</b>	<b>821,87</b>	<b>182,16</b>	<b>12,47</b>
		<b>Итого: 12-18 лет</b>			<b>59,15</b>	<b>59,2</b>	<b>215,38</b>	<b>1642,8</b>	<b>1,44</b>	<b>22,63</b>	<b>0,13</b>	<b>4,43</b>	<b>439,04</b>	<b>981,25</b>	<b>226,77</b>	<b>14,63</b>

### 3 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

#### Завтрак:

1.	327/2008	Оладьи с повидлом	150/30	150/50	10,20	9,41	88,79	480,68	0,22	0,4	0,02	1,65	122,32	172,43	45,14	1,93
					11,33	10,46	98,65	534,1	0,24	0,45	0,02	1,83	135,92	191,59	50,16	2,15
2.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
3.		Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
4.	366/2008	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,32	0,05	0,08	200	108	10	0,22
5.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
			530	550												

#### Обед:

1.	22/2008	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,6	6,1	2,76	68,35	0,03	12,28	0	3,04	7,64	14,2	10,92	0,49
		и р/м			1	10,16	4,6	113,92	0,05	20,47	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
2.	71/2008	Суп картофельный с крупой	200	250	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
		и рыбными консервами			6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	137,91	41,5	1,42
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	105	125	11,21	12,31	6,03	185,59	0,06	0,14	0	0,68	28,91	117,66	22,35	0,98
					13,35	14,65	7,18	220,94	0,08	0,16	0	0,81	34,41	140,08	26,61	1,16
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
					3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	760	925	41,73	47,23	209,76	1446,82	1,03	88,71	0,26	6,89	504,05	712,01	187,84	9,02
		Итого: 8-12 лет			49,24	57,73	244,24	1712,15	1,17	99,81	0,30	9,57	552,86	831,74	233,21	10,67

#### 4 день

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

#### Завтрак:

1.	107/2008	Каша манная молочная жидкая	200/5	250/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
					7,71	10,01	38,67	276,17	0,06	0,37	0,01	0,65	140,06	120,07	19,19	0,46
2.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3	365/2008	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
4		Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
5		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			565	615												

#### Обед:

1.	31/2008	Салат картофельный с зеленым горошком	60	100	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
					3,04	11,38	10,76	157	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
2.	37/2008	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/5	250/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
					1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	105	125	10,4	7,04	6,72	137,45	0,13	0,34	0,02	0,8	55,39	248,42	39,09	1,16
					12,38	8,38	8	163,63	0,15	0,4	0,03	0,95	65,94	295,74	46,54	1,38
4.	224/2008	Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
					4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
5.	274/2008	Кисель из концентата витамин	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого: 7-11 лет	770	935	35,27	42,28	198,61	1330,65	1,15	76,65	0,18	5,19	337,97	638,26	158,81	5,94
		Итого: 12-18 лет			43,1	52,67	235,28	1605,74	1,26	83,46	0,28	6,95	400,65	774,65	202,3	7,3

01.ноя

**5 день**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн.цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Завтрак:**

1.	132/2008	Омлет Натуральный	195	220	17,46	27,06	4,56	331,62	0,06	0,57	0,12	0,87	108,39	138,78	15,03	1,17
					19,7	30,53	5,14	374,14	0,07	0,64	0,14	0,98	122,29	156,57	16,96	1,32
2.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
3.		Фрукты (Мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0	35	17	11	0,1
4.		Хлеб пшеничный	25	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
			545	570												

**Обед:**

1.	4 / 2008	Салат из свежей капусты с морковью р/м	60	100	0,5	3,04	3,19	42,01	0,02	17,23	0	2,71	27,31	18,92	10,34	0,35
					0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
2.	42 / 2008	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
					5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	105	125	11,57	13,07	7,9	195,39	0,05	0,15	0,03	0,5	29,53	93,71	14,49	0,96
					13,78	15,56	9,4	232,61	0,06	0,18	0,04	0,6	35,15	111,56	17,25	1,14
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
					6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	50	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
					3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого: 7-11 лет</b>	770	935	47,83	58,65	162,25	1295,48	1,2	73,04	0,31	7,21	288,69	517,45	144,06	7,79
		<b>Итого: 8-12 лет</b>			56,7	70,14	193,3	1540,06	1,3	87,99	0,34	9,91	340,73	614,6	181,29	9,18

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню детей от 7-11 лет

дни	возра	Пищ. вещества (гр)				Эн.цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	7-11 л	44,06	46,22	176,24	1309,36	1,18	38,58	0,42	5,4	562,32	715,23	194,84	9,62
2 день	7-11 л	48,61	47,22	177,49	1365,44	1,3	19,02	0,11	3,08	402,58	821,87	182,16	12,47
3 день	7-11 л	41,73	47,23	209,76	1446,82	1,03	88,71	0,26	6,89	504,05	712,01	187,84	9,02
4 день	7-11 л	35,27	42,28	198,61	1330,65	1,15	76,65	0,18	5,19	337,97	638,26	158,81	5,94
5 день	7-11 л	17,83	58,65	162,25	1295,48	1,2	73,14	0,31	7,21	288,69	517,45	144,06	7,79
	Итого	187,5	241,6	924,35	6747,75	5,86	296,1	1,28	27,77	2095,61	3404,82	867,71	44,84
	Сред	37,50	48,32	184,87	1349,55	1,17	59,22	0,26	5,55	419,12	680,96	173,54	8,97
	Норм	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	5	550	550	125	6
	Выпе	97,40	122,33	110,37	114,86	195,33	197,40	0,07	111,08	76,20	123,81	138,83	149,47

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню детей от 12-18 лет

дни	возра	Пищ. вещества (гр)				Эн.цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день	12-18 л	52,11	57,1	211,19	1581,15	1,26	45,16	0,59	7,72	629,85	842,14	240,23	11,03
2 день	12-18 л	59,15	59,2	215,38	1642,8	1,44	22,63	0,13	4,43	439,04	981,25	226,77	14,63
3 день	12-18 л	49,24	57,73	244,24	1712,15	1,17	99,81	0,3	9,57	552,86	831,74	233,21	10,67
4 день	12-18 л	43,1	52,67	235,28	1605,74	1,26	83,46	0,28	6,95	400,65	774,65	202,3	7,3
5 день	12-18 л	56,7	70,14	193,3	1540,06	1,3	87,99	0,34	9,91	340,73	614,6	181,29	9,18
	Итого	260,3	296,84	1099,39	8081,9	6,43	339,05	1,64	38,58	2363,13	4044,38	1083,8	52,81
	Сред	52,06	59,37	219,88	1616,38	1,29	67,81	0,33	7,72	472,63	808,88	216,76	10,56
	Норм	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9
	Выпе	115,69	129,06	114,82	118,85	183,71	193,74	0,07	154,32	78,77	134,81	144,51	117,36

Используемая литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.