

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЛОЛ: _____ Т.М. Кочкина

11 апреля 2025 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: _____ Е.Н. Смирнова

11 апреля 2025 года

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей 7-11 лет
в МБОУ «Кильдинская ООШ» в летнем оздоровительном лагере**

Среднедневная норма		7-11 лет = 2251 ккал 60±5% = 1351± 68ккал													
№	Наименование блюда	№ карты	выход	Б.	Ж.	У.	ккал	Витамины (мг/сут)				Мин.вещ-ва (мг/сут)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1 день															
Завтрак															
1	Котлета мясная с маслом	171	1/75/5	10,68	11,73	5,74	176,75	0,6	0,25	32,58	-	31,37	137	40,57	2,03
2	Капуста, тушенная с морковью в молоке	211	1/150	3,63	4,28	13,23	105,74	0,04	40,22	38,40	-	85,40	54,44	23,66	0,26
3	Салат из свежих огурцов	15	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	6,65	-	2,74	16,16	28,62	13,30	0,48
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	32*	1/60	1,25	0,25	30,10	90,5	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
5	Чай с сахаром	376	200/15	0,06	0	13,8	55,8	-	0,02	-	-	10,32	2,6	1,3	0,2
6	Вафли	55*	1/17	0,54	0,5	13,6	56,34	0,03	-	0,002	0,7	16	-	10	-
Всего:				16,88	26,84	79,47	588,73								
								26%							
Обед															
1	Салат из б/к капусты с помидорами и огурцами	5	1/80	1,78	8,81	2,72	97	0,25	10,57	-	-	20,34	28,50	15,07	5,30
2	Суп картофельный с рыбой (треска)	42	1/250/35	2,25	2,28	17,3	98,7	0,30	12,2	15,21	-	48,1	137,7	39,5	1,4
3	Курица в соусе с томатом	190	1/100	28,9	34,5	4,53	346,68	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143	20,00	2,00
4	Греча отварная	196	1/150	9	5,4	45	264	0,20	-	-	-	14,6	210	141,50	5,01
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	32*	1/30/30	0,625	0,125	45,00	66,45	0,14	-	-	1,08	27,6	127,2	30,00	3,72
6	Компот из свежих плодов (яблоко)	251	1/200	0,16	0,25	14,99	60,64	0,02	12	-	-	23,02	11,5	7,63	0,24
7	Виноград	338**	1/150	0,90	-	22,50		0,08	9,00	-	0,60	45	33	25,5	0,90
Всего:				43,36	51,1	186	933,47								
								40%							
Итого:				60,24	77,94	265,47	1522,2								
				1	1	4									
								66%							

Среднедневная норма		7-11 лет = 2251 ккал 60+5% = 1351+ 68ккал													
№	Наименование блюда	№ карты	выход	Б.	Ж.	У.	ккал	Витамины (мг/сут)				Мин.вещ-ва (мг/сут)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
4 день															
Завтрак															
1	Сыр порционный	42****	20	5,54	5,46	-	72	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
2	Запеканка из творога	124	150/20	29,22	12,11	29,1	286,73	0,102	0,680	0,092	1,36	202,76	293,33	35,39	1,45
3	Кофейный напиток с молоком	258	1/200	3,78	3,91	26,04	119	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
4	Яблоко	35*	1/100	0,35	0,35	8,62	40,0	0,03	10,00	-	0,020	16,00	11,00	9,00	2,2
5	Йогурт	40*	1/125	5	1,5	8,5	70	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	32*	1/30	1,25	0,25	30,10	90,5	0,03	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Всего:				41	20,5	72,26	587,7								
								25 %							
Обед															
1	Салат витаминный	2	1/70	0,8	7	8	88,26	0,23	11,89	-	-	0,023	0,021	0,011	0,68
2	Свекольник	35	1/250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	10,00	-	-	43,00	66,00	30,00	1,4
3	Пюре картофельное	216	1/150	3,2	6,06	24	161	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
4	Рыба, запеченная в омлете	148	1/95	17,43	10,85	5,24	188,31	0,08	1,03	-	-	54,33	-	-	1,08
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	32*	1/60/60	8,58	2,52	60,4	265,4	0,28	-	-	2,16	55,2	254,4	60,00	7,44
6	Напиток из шиповника	261	1/200	0,68	-	21,01	46,87	0,01	100,00	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
7	Виноград	338**	1/120	0,7	0,7	18,00	86	0,06	7,2	-	0,98	36,00	26,4	20,4	0,72
Всего:				33,32	33,47	146,7	940								
								45%							
Итого:				74,32	53,97	218,96	1527,7								
				1	0,9	3									
								70 %							

Среднедневная норма		7-11 лет = 2251 ккал 60+5% = 1351+ 68ккал													
№	Наименование блюда	№ карты	выход	Б.	Ж.	У.	ккал	Витамины (мг/сут)				Мин.вещ-ва (мг/сут)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
7 день															
Завтрак															
1	Омлет с мясом	121	150	21,22	21,7	3,02	288,56	0,09	0,2	288	-	95,57	245,57	20,08	2,8
2	Чай с сахаром	376	200/15	0,06	0	13,8	55,8	-	0,02	-	-	10,32	2,6	1,3	0,2
3	Яблоко свежее	35*	1/100	0,53	0,53	13,07	60,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
4.	Печенье	39*	18	2	1	88	88,75	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	32*	20	1,5	0,2	10,02	38	0,03			0,35	6,90	26,10	9,90	0,33
Всего:				25,31	23,41	127,91	531,11								
								25 %							
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
2	Рагу из овощей	83	1/205	3,72	14,87	22,57	238,99	0,012	24,42	89,81	-	72,55	87,86	31,75	1,17
3	Сардельки мясные	185	1/100	11,4	18,2	1,5	215,00	0,04	-	36,36	-	25,45	121,82	14,55	1,64
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	32*	20	1,5	0,2	10,02	38	0,03			0,35	6,90	26,10	9,90	0,33
5	Суп картофельный с бобовыми	37	1/250/35	22	16	13,61	181,33	0,18	6,99	-	2,94	49,77	166,33	45,90	2,19
6	Сок фруктовый (яблочный)	132*	1/200	1,6	0,6	16,2	80,00	0,11	20,00	-	-	70,00	70,00	40,00	14
7	Мандарины	341**	1/60	0,48	0,18	4,86	24,00	0,03	51,43	-	0,17	29,14	19,87	11,14	0,26
Всего:				44,44	55,71	86,86	940								
								40%							
Итого:				69,75	79,12	214,77	1471,11								
				1	1,5	6									
								65 %							

Среднедневная норма		7-11 лет = 2251 ккал 60 \pm 5% = 1351 \pm 68ккал													
№	Наименование блюда	№ карты	выход	Б.	Ж.	У.	ккал	Витамины (мг/сут)				Мин.вещ-ва (мг/сут)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
10 день															
Завтрак															
1	Капуста тушеная	321**	1/150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,06	32,40	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
2	Сосиски молочные отварные	185	1/70	6,62	16,04	1,57	179,72	-	-	-	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84
3	Кофейный напиток с молоком	258	1/200	3,78	3,91	26,04	119	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
4	Хлеб пшеничный витаминизированный	32*	1/40	2,5	0,4	20,04	76	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,20
5	Сыр порционный	42****	1/20	5,36	5,46	-	72,2	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
6	Яблоко	35*	1/100	0,35	0,35	8,62	60	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Всего:				22,54	31,01	76,45	637,66								
								30 %							
Обед															
1	Салат из свежих помидоров	18	60	4,3	6,05	1,8	62	0,02	4,95	-	-	11,40	20,35	9,63	0,44
2	Суп молочный с крупой	44	1/250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,83	33	-	159,50	113,68	17,68	0,15	-
3	Тефтели из говядины в молочном соусе	180	100	18	21	7	311	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
4	Картофельное пюре	216	1/125	3,19	6,06	23,30	133,72	0,97	3,13	27,63	0,13	31,88	63,79	22,25	0,72
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	32*	1/20/20	4,29	1,26	25,6	77,29	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
6	Молоко	260	1/200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	26	40	-	240	180	28	0,20
7	Бананы	48*	1/100	0,68	0,05	9,40	53,00	0,04	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,40	0,60
Всего:				42,23	48	99	940								
								40%							
Итого:				64,77	79,01	175,45	1577,66								
				1	1	3									
								70%							

* - Сборник рецептур: Готовые изделия промышленного производства

** - Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Плод ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Делта принт, 2011. – 544с.

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.19