

«Согласовано»

Начальник лагеря

О.С.Струбалина О.С.Струбалина



«Утверждаю»

Директор школы

М.П.Демченко

Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №2 р.п. Лысье Горы Саратовской области»
с ежедневным применением витаминов (аскорбиновая кислота) и йодированной соли в летнем оздоровительном учреждении
2024г.

	№ реп.	Наименование блюда	Выход блюда (г) 7-11л	Энерг ценн Кк	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
					белки	жир	угле вод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Неделя: первая		1-й день													
завтрак	78	Ватрушка с повидлом	90	216	5	2	45	0,05	-	11,18	0,65	13,8	35,2	8,58	0,87
	28	Суп молоч с крупой	250	180	7	6	24	0,1	1	48,7	0,26	203	172	25	0,6
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	64	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
		Фрукты	100	45	0,4	0,3	9	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-
обед	23	Суп картофель с крупой	250	133	6	6	13	0,11	8	0	1,3	23	73	29	1
	33	Рагу из овощей	200	170	4	9	19	0,10	12	6	3,9	60,2	95,3	44,1	1,75
	55	Птица в томатном соусе	120	247	17	18	4	0,04	1,3	116	0,7	29,6	83	21,7	1,52
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
		Итого		1382	46	43	200	0,33	81	107	4,42	142	356	129	6,12
		2-й день													
завтрак	38	Каша пшеничная молоч.жидкая	200	181	6	6	26	0,1	1,2	37	0,5	122	147	28	1,23
	6	Масло сливочное	10	66	0,08	7,2	0,13	-	-	4	0,01	0,24	0,3	-	-
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4

	70	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
		Фрукты	100	42	0,4	0,3	9	0,02	5	-	0,36	18	16	12	-
обед	16	Борщ с капустой и картофелем	250	133	7	8	7	0,06	7,7	0	2,5	45,88	97,8	32	1,96
	52	Котлеты из говядины	100	256	17,4	13,8	15,6	0,16	0,3	4,6	1,4	54,1	182	25,5	2,83
	58	Рис отварной	200	292	5	7	52	9,6	35,4	108,9	0,03	36	0,04	0	0,38
	61	Соус красный основной	50	28	1	1,3	3,1	7,3	7,4	16,4	0,35	5,7	0,01	1,34	0,14
	30	Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	75	Компот из смеси сухофруктов витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Итого		1469	48	47	195	15	49,5	153	5,95	369	568	149	7,29
		3-й день													
завтрак	44	Яйцо вареное	1 шт-40	63	5,1	4,6	0,3	0,03	-	100	0,2	22	77	7,8	1
	46	Запеканка из творога	100	207	21	6	17	0,08	0,4	43	0,2	183	231	25,6	0,74
	46	Сгущенное молоко	20	64	1	2	11	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	64	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
		Фрукты	100	45	0,4	0,3	9	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-
обед	26	Суп с крупой и фрикадельками	250/35	160	8	10	10	0,2	0,28	7	2,5	20	110	21,7	1,33
	42	Макаронные изделия отварные	200	254	7	7	39	0,1	-	46	1,1	18	61	12	1,44
	50	Гуляш из говядины	150	306	23	21	5	0,05	0,75	32	0,88	21	195	29,5	3,4
	30	Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
		Сок	200	92	1	0,2	22	0,04	15	0	0,7	16	15	10	2,0
		Итого		1528	74	60	200	0,41	78,2	211	5,14	335	802	158	11,62
		4-й день													
завтрак		Фрукты	100	45	0,4	-	19	-	-	-	-	16	11	9	-
	29	Суп молоч с крупой	250	163	6	6	21	0,1	1,15	45	0,1	202	173	29	0,22

		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	6	Масло сливочное	10	66	0,08	7,2	0,13	-	-	4	0,01	0,24	0,3	-	-
	5	Сыр полутв.	20	72	4,6	6	-		0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	64	Чай с сахар.	200	38	0,2	0,1	9,3	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
обед	30	Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
	20	Щи из свеж. капусты с картоф	250	120	6	7,5	5,8	0,05	12	-	2,35	37	45,7	20,3	0,78
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	51А	Плов из отварной птицы	210	408	21	24	27	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115,7	37,4	1,53
	75	Компот из смеси сухофруктов витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Итого		1300	49	50	180	0,26	13,4	88	3,35	460	417	144	6,59
		5-й день													
завтрак		Фрукты	100	45	0,4	0,3	9	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-
	40	Каша пшеничная молоч. жидкая	200	200	6	7	28	0,15	1,2	37	0,14	120	151	37,2	0,9
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	52А	Сырники из творога	100/15	234	18,6	12,6	11,4	156	26,0	228	0,77	0,07	0,25	57,0	
	67	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65
обед	30	Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
	24	Суп картоф. с макарон. издел.	250	150	7	6	17	0,11	7,8	1,7	1,4	23	66,5	24,3	1,09
	56	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
	49	Котлеты рыбные любительские	100	87	13	1,5	6	45,1	29,9	179	0,89	38,8	0,08	0,7	0,9
		Хлеб пшеничный в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
		Сок	200	92	1	0,2	22	0,04	15	0	0,7	16	15	10	2,0
		Итого		1340	56	55	197	201	161	484	4,02	369	490	216	6,89
Неделя: вторая		6-й день													
завтрак	36	Каша «Дружба»	200	192	5,2	6,7	28	0,1	1,3	40	0,14	130	140	31	0,5
	6	Масло сливочное	20	132	0,16	14	0,26	-	-	8	0,01	0,24	0,3	-	-
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4

	64	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
		Фрукты	100	42	0,4	0,3	9	0,02	5	-	0,36	18	16	12	-
обед	30	Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
	27А	Суп с крупой и рыбными конс.	250	170	6	8	18	0,15	8,8	0,21	1,54	56,3	138	41,5	1,42
	34	Каша гречневая рассыпчатая	200	231	8	8	9,8	0,14	-	24	0,42	14	134	89	3
	53	Тефтели из говядины с рисом-«Ежики»	130	165	10	9	11	0,07	1,8	20,8	0,52	51,4	156	22,8	1,82
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	75	Компот из сухофр. витаминиз.(аскорбин. кислот)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Итого		1353	45	44	180	0,54	15,2	54,97	2,8	274	667	240	9,11
		7-й день													
завтрак	81	Булочка дорожная	60	205	4,3	8	29	0,05	0	39,5	0,7	9,8	31,9	6	0,45
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	41	Каша рисовая молочная жидкая	200	215	6	7	32	0,06	1,54	42,6	0,18	147	152	31,6	0,17
	64	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
		Фрукты	100	45	0,4	0,3	9	0,02	60	-	0,22	34	23	13	-
обед	23	Суп картофель с крупой	250	133	6	6	13	0,11	8	0	1,3	23	73	29	1
	57	Капуста тушеная	200	144	4	16	16	0,06	28,2	34,1	0,6	120,1	88,3	46	1,76
	55	Птица в томатном соусе	120	247	17	18	4	0,04	1,3	116	0,7	29,6	83	21,7	1,52
	71	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60	-	-	15	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
		Итого		1380	47	55	190	0,37	83,82	206	3,15	284	475	148	6,42
		8-й день													
завтрак	38	Каша пшеничная молоч. жидкая	200	181	6	6	26	0,1	1,2	37	0,5	122	147	28	1,23
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	5	Сыр полутвердый	20	72	4,6	6	-		0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	70	Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12

		Фрукты	100	45	0,4	-	19	-	-	-	-	16	11	9	-
обед	30	Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
	19	Рассольник ленинградский	250	150	6	8	13	0,09	7	0	2,35	18	63	26	0,89
		Хлеб пш. в/с	50	160	4,6	2	28	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	59	Пюре из гороха	200	292	22	5	39,7	0,47	0	20	0,6	95,1	218	87,1	6,89
	52	Котлеты из говядины	100	256	17,4	13,8	15,6	0,16	0,3	4,6	1,4	54,1	182	25,5	2,83
	64	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
		Итого		1480	70	50	210	0,81	9,9	114	4,05	336	758	192	10,7
		9-й день													
завтрак	46	Запеканка из творога	100	207	21	6	17	0,08	0,4	43	0,2	183	231	25,6	0,74
	46	Сгущенное молоко	20	64	1	2	11	-	-	-	-	-	-	-	-
	6	Масло сливочное	10	66	0,08	7,2	0,13	-	-	4	0,01	0,24	0,3	-	-
		Хлеб пшенич. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	64	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9	-	-	-	-	5,1	7,7	4,2	0,82
		Фрукты	100	45	0,4	-	19	-	-	-	-	16	11	9	-
обед	30	Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
	18	Свекольник	250	140	6	8	11	0,06	8,2	-	2,5	41	66	30	1,5
	42	Макаронные изделия отварные	200	254	7	7	39	0,1	-	46	1,1	18	61	12	1,44
	50	Гуляш из говядины	130	265	20	18	5	0,04	0,65	28	0,76	18,3	169	25,5	2,9
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
		Сок	200	92	1	0,2	22	0,04	15	0	0,7	16	15	10	2,0
		Итого		1470	63	60	202	0,39	25,42	110	4,78	304	500	149	10,6
		10- день													
завтрак	37	Каша манная молочная жидкая	200	210	6,2	6,6	31	0,08	1,4	40	0,5	137	122	20,4	0,46
		Хлеб пш. в/с	40	84	3	0,4	18	-	-	-	-	6	28	10	0,4
	6	Масло сливочное	20	132	0,16	14,2	0,26	-	-	4	0,01	0,24	0,3	-	-
	5	Сыр полутвердый	20	72	4,6	6	-	-	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	67	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65

		Фрукты	100	42	0,4	0,3	9	0,02	5	-	0,36	18	16	12	-
обед	22	Суп картофель с бобов.	250	175	12	7	16	0,26	0,5	20	0,3	46,8	95	36,8	2,75
	30	Овощная нарезка	60	6	0	0,4	1	0,01	1,75	0	0,05	8,9	15,1	7,05	0,26
	56	Пюре картофельное	200	136	4,2	8	12,2	0,16	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
		Хлеб пш. в/с	50	105	4	0,5	23	-	-	-	-	6	28	10	0,4
		Хлеб ржаной	40	104	3,4	1,3	19	0,09	0,9	-	0,13	2,92	50	16	1,12
	47	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	103	13,3	2,3	7,2	0,09	3,1	8,5	1,8	38,4	203	39,2	0,88
	75	Компот из сухофр. витаминиз. (аскорбин. кислотой)	200	84	0,6	0,1	20,1	0,01	0,2	-	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
		Итого		1350	54	50	190	0,64	15,5	158	3,63	565	795	208	7,96

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2018 г.,