

Утверждаю:

Начальник лагеря

_____ О.А.Шкляева

_____ 2025 год

Согласовано:

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт Уни

_____ Е.Н.Сорокина

_____ 2025 год

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на период летних лагерей для обучающихся 7-11 лет (завтраки)**

Литература:

сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий

для школьного питания

г. Уфа 2012 год.

сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий

для школьного питания

под общей редакцией Маннанова Н.А, Матюшко В.С., Уфа, 2010 г.,

сборник рецептур блюд кулинарных и кулинарных изделий

для питания школьников под ред. Могильного М.П., 2007 г.,

сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

1 неделя

Понедельник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	Бутерброд с сыром	30(10	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
184	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,6	9,2	31,9	237	192,39	35,13	0,46	0,07	0,23	0,85
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52
259	Булочка веснушка	50	3,9	2,7	26,8	149	8,08	5,59	0,45	0,04	0,02	0
	Итого за завтрак	475	19,1	17,6	87	585	417,73	83,12	2,45	0,19	0,44	1,44

Вторник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
209	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	13,3	19,5	2,3	238	79,53	13	1,95	0,03	0,3	0,03
279	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	385	15,5	20,13	32,58	372,33	85,56	16,13	2,75	0,04	0,31	1,63

Среда завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
236	Оладьи с молоком сгущенным	150/50	15,2	15,5	90,6	561	261,66	42,59	1,38	0,21	0,38	1,55
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Итого за завтрак	400	15,4	15,54	100,8	602	264,76	43,43	1,45	0,21	0,38	4,35

Четверг завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
213	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,5	19,8	35,1	431	274,41	40,37	0,94	0,08	0,42	0,55
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Итого за завтрак	370	27,6	19,83	45	466	274,67	40,37	0,97	0,08	0,42	0,55

Пятница завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,7	7,2	32,9	217	120,83	32,65	1,64	0,12	0,16	0,48
266	Корж молочный	60	4	6,7	37	223	14,44	5,75	0,48	0,04	0,03	0,03
280	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73	3,43	1,1	0,08	0	0	2,33
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	470	12,8	14,44	101,88	579,33	138,7	39,5	2,2	0,16	0,19	2,84

2 неделя

Понедельник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
209	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	13,3	19,5	2,3	238	79,53	13	1,95	0,03	0,3	0,03
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
3	Бутерброд с сыром	30(10	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	Итого за завтрак	400	18,5	22,54	27	385	189,53	29,24	2,69	0,08	0,36	2,9

Вторник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
213	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,5	19,8	35,1	431	274,41	40,37	0,94	0,08	0,42	0,55
279	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	395	29,7	20,43	65,38	565,33	280,44	43,5	1,74	0,09	0,43	2,15

Среда завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
236	Оладьи с молоком сгущенным	150/50	15,2	15,5	90,6	561	261,66	42,59	1,38	0,21	0,38	1,55
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Итого за завтрак	400	15,4	15,54	100,8	602	264,76	43,43	1,45	0,21	0,38	4,35

Четверг завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
184	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	6,6	9,2	31,9	237	192,39	35,13	0,46	0,07	0,23	0,85
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с сыром	30(10	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	Итого за завтрак	425	15,2	14,9	60,2	436	409,65	77,53	2	0,15	0,42	1,44

Пятница завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
214	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/5	15,37	21	16,95	214	100,48	15	0,59	0,035	0,17	0,125
278	Компот из смеси сухофруктов (курага)	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	380	18,37	21,58	57,53	390,33	129,17	33,27	1,2	0,045	0,2	0,445

Примерное меню подготовила: и.о.заведующий столовой

О.В.Погудина