

Утверждаю:

Начальник лагеря

_____ О.А.Шкляева

_____ 2025 год

Согласовано:

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт Уни

_____ Е.Н.Сорокина

_____ 2025 год

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд на период летних лагерей для обучающихся 12 лет и старше (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	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09
184	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/6	7,33	10,22	35,44	263,33	213,7	39	0,51	0,077	0,25	0,94
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	526	22,43	19,92	99,74	673,33	485,24	94,79	2,87	0,217	0,48	1,55

Вторник 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
209	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/10	17,73	26	3,06	317,3	106,04	173,3	2,6	0,04	0,4	0,04
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	435	19,93	26,63	33,34	451,63	112,07	176,43	3,4	0,05	0,41	1,64

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	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
236	Оладьи с молоком сгущенным	200/60	20,27	20,67	120,8	748	348,88	56,79	1,84	0,28	0,5	2,07
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	460	20,47	20,71	131	789	351,98	57,63	1,91	0,28	0,5	4,87

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	200/20	36,6	26,4	46,8	574,6	365,88	53,82	1,25	0,1	0,56	0,73
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Итого за завтрак	420	36,7	26,43	56,7	609,6	366,14	53,82	1,28	0,1	0,56	0,73

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	200/6	7,44	8,8	35,2	249,6	129,2	44,93	1,17	0,176	0,16	0,536
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	491	13,54	16,04	104,18	611,93	147,07	51,78	1,73	0,216	0,19	2,896

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	200/10	17,73	26	3,06	317,3	106,04	173,3	2,6	0,04	0,4	0,04
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	50/20	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	Итого за завтрак	480	22,93	29,04	27,76	464,3	216,04	189,54	3,34	0,09	0,46	2,91

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	200/20	36,6	26,4	46,8	574,6	365,88	53,82	1,25	0,1	0,56	0,73
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	445	38,8	27,03	77,08	708,93	371,91	56,95	2,05	0,11	0,57	2,33

Среда 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
236	Оладьи с молоком сгущенным	200/60	20,27	20,67	120,8	748	348,88	56,79	1,84	0,28	0,5	2,07
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	460	20,47	20,71	131	789	351,98	57,63	1,91	0,28	0,5	4,87

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	200/6	7,33	10,22	35,44	263,33	213,7	39	0,51	0,077	0,25	0,94
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	50/20	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	Итого за завтрак	476	15,93	15,92	63,74	462,33	430,96	81,4	2,05	0,157	0,44	1,53

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
214	Вареники ленивые с маслом сливочным	200/5	20,5	28	22,6	428	200,96	30	1,18	0,07	0,34	0,25
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	430	23,5	28,58	63,18	604,33	229,65	48,27	1,79	0,08	0,37	0,57

Примерное меню подготовила: и.о. заведующий столовой

О.В.Погудина