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 7-11 лет (обед)

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 обед

№ 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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
52	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
77	Рыба припущенная (минтай)	90	28,35	14,4	2,25	252	16,89	24,24	0,54	0,15	0,14	0,23
169	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	2,3	0,02	0,02	1
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	885	39,25	27,2	103,41	823,66	131,04	125,45	7,14	0,33	0,29	33,87

Вторник обед

№ 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
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
63	Гуляш из свинины	50/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	1,91	0,03	0,08	0,33
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	803	26,78	26,15	91,26	708,06	73,32	54,83	4,1	0,158	0,184	12,88

Среда обед

№ 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
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	25
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	65
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	165
125	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	125
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	2,3	0,02	0,02	223
278	Компот из смеси сухофруктов (курага)	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	278
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	879	30,9	38,51	127,46	983,66	110,65	214,56	10,86	0,36	0,31	881

Четверг обед

№ 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
	Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0,036	0,024	15
57	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,4
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	18	25,76	1,33	0,057	0,057	0,019
278	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	718	25,87	26,1	85,79	684,2	74,07	75,35	3,21	0,163	0,161	23,739

Пятница обед

№ 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
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,4	3,5	25,5	161	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	860	42,78	31,05	117,56	926,06	104,69	83,91	5,84	0,308	0,224	15,42

2 неделя

Понедельник обед

№ 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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89	10,96	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
169	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
83	Котлеты рыбные с маслом сливочным(минтай)	90/5	14,51	15,97	11,582	249,75	44,74	28,67	1,27	0,168	0,135	0,33
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
278	Компот из смеси сухофруктов (чернослив)	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0,09
	Итого за обед	880	26,91	26,08	138,242	904,41	169,25	148,68	6,38	0,388	0,315	27,19

Вторник обед

№ 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
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	29,72	16,13	1,04	0,01	0,03	25
52	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
124	Фрикадельки из кур с маслом сливочным	100/6	14,5	15,7	11,1	245	56,5	19,2	1,28	0,05	0,12	0,57
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	2,3	0,02	0,02	1
	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	881	32,2	37,06	127,76	983,66	170,44	219,11	11,02	0,38	0,36	40,24

Среда обед

№ 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
	Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0,036	0,024	15
54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200\8	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
63	Гуляш из свинины	50/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	1,91	0,03	0,08	0,33
278	Компот из смеси сухофруктоьв (курага)	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	803	27,86	26,23	109,64	789,06	96,35	76,7	4,86	0,186	0,214	22,2

Четверг обед

№ 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
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/8	1,7	4,5	10	88	15,98	10,97	0,39	0,03	0,02	6,4
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	18	25,76	1,33	0,057	0,057	0,019
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	758	24,31	26,26	65,01	592,8	34,24	36,73	1,75	0,087	0,077	6,419

Пятница обед

№ 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
57	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,7	4,2	10,9	90	18,98	19,32	0,73	0,06	0,05	8,4
169	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
120	Куры отварные	70	17,29	13,37	8,05	223,3	36,82	23,52	1,88	0,06	0,08	3,47
223	Соус томатный	25	0,25	1,15	1,5	17,5	1,25	1,75	0,075	0,01	0,01	0,5
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	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	828	27,84	24,18	109,01	772,46	129,44	120,22	4,945	0,23	0,22	24,14

Примерное меню подготовила: и.о.заведующий столовой

О.В.Погудина