

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 13
 « 13 » марта 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО:
 Директор ООО "КШП-1"
 Л. П. Банесова
 2024 г.



**Меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
 для детей от 12 лет и старше в лагере дневного пребывания МБОУ
 на весенний период 2024г.
 стоимостью 383-33 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	30	1,144	1,314	0,809	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,26	0,40	0,72
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Биомороженое кисломолочное ванильное "Укрепляйка"	(0)	45	1,407	3,172	8,346	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ с сахарной обсыпкой *	(14)	50	3,668	7,695	31,057	208	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,28	46,82	7,00	0,53	59,44	11,62	5,46	12,69
Итого за завтрак :			565	25,154	35,743	63,495	676	0,24	0,80	1,33	51,61	4,31	202,39	443,21	50,23	5,97	398,34	92,68	53,13	106,29
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
6	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
10	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:			922	25,620	36,118	125,869	931	0,45	0,19	23,67	15,02	0,06	244,04	323,34	111,70	5,52	981,10	332,13	11,96	50,25

	Итого за день:			50,774	71,861	189,364	1607	0,69	0,99	25,00	66,63	4,37	446,43	766,55	161,93	11,49	1379,44	424,81	65,09	156,54
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Оладьи	733 (21)	100	6,645	6,670	38,908	242	0,06	0,11	0,32	27,82	0,12	76,19	103,09	15,77	0,88	137,76	43,83	6,93	26,15
6	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		750	23,630	20,707	100,994	685	0,42	0,32	51,58	74,00	0,30	232,38	420,10	103,48	5,44	1364,34	170,37	22,54	279,49
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/180	(25)	230	16,513	10,868	40,720	426	0,53	0,22	1,86	0,03	0,00	33,42	322,29	159,16	5,89	506,73	75,80	5,84	49,25
6	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	13,828	56	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,48	2,39	3,26	0,17	20,49	0,01	0,02	1,94
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Лакомка"	(25)	75	4,605	4,519	39,530	217	0,04	0,02	0,01	0,04	0,05	12,57	46,07	8,06	0,66	61,02	20,10	4,59	13,91
	Итого за обед:		903	25,261	29,289	123,379	957	0,78	0,35	24,09	15,08	0,10	148,30	518,96	227,27	9,19	1206,78	161,20	14,12	109,20
	Итого за день:			48,891	49,996	224,373	1642	1,20	0,66	75,67	89,08	0,40	380,68	939,06	330,74	14,63	2571,13	331,56	36,66	388,69
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	180	22,388	15,070	30,433	347	0,08	0,34	0,30	16,26	0,41	216,24	309,16	36,39	1,30	162,30	75,00	38,10	46,43
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	60	4,034	3,816	35,472	192	0,04	0,04	0,05	0,08	0,16	19,39	47,59	7,29	0,62	58,48	16,11	4,65	12,13
	Итого за завтрак:		585	29,185	20,732	94,310	681	0,16	0,47	13,95	41,03	0,57	318,18	445,57	83,86	5,86	690,92	97,25	43,96	76,47
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	130	1,351	16,355	9,963	192	0,06	0,05	5,82	0,00	0,00	26,06	48,84	21,27	0,83	338,74	96,90	5,39	33,24
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20

3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Рагу из куриной грудки 75/180	436 (21)	255	20,049	9,879	21,015	253	0,19	0,08	11,68	0,05	0,00	40,50	228,62	53,31	2,49	933,09	48,27	23,27	169,09
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Печенье " Овсяное"	(12)	40	1,271	5,328	20,336	134	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	Итого за обед:		968	31,410	35,803	118,289	921	0,72	0,31	105,21	12,07	0,06	224,53	522,53	158,34	8,08	1879,5₅	173,25	34,87	230,23
	Итого за день:			60,594	56,535	212,599	1602	0,88	0,78	119,17	53,10	0,63	542,71	968,09	242,20	13,94	2570,4₇	270,50	78,83	306,70
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	160	4,782	3,943	33,382	188	0,07	0,03	0,00	13,44	0,06	21,91	88,30	25,57	0,83	105,12	94,71	0,05	11,13
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		670	23,067	22,070	99,788	690	0,28	0,22	39,19	13,59	1,70	370,47	379,63	81,01	3,52	462,07	159,22	10,19	158,72
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Плов 75/180 *	403 (12)	255	16,521	22,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
6	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	50	2,762	6,007	25,336	166	0,02	0,03	0,05	2,03	0,15	12,10	33,92	5,37	0,58	37,85	5,03	4,51	10,86
	Итого за обед:		928	23,846	33,362	120,344	976	0,89	0,30	30,60	20,10	0,20	157,85	476,27	134,74	6,29	1113,0₅	106,69	17,37	116,14
	Итого за день:			46,913	55,431	220,132	1666	1,17	0,52	69,79	33,69	1,90	528,31	855,90	215,75	9,81	1575,1₂	265,91	27,55	274,86
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 40	(1)	70	8,736	7,731	18,302	178	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00

2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
5	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
Итого за завтрак:			710	20,367	18,853	106,680	678	0,39	0,42	13,12	110,16	0,44	648,10	540,96	110,31	6,13	774,38	73,52	19,26	45,57
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,57	11,44
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Горбуша припущенная *	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,35	33,01	0,78	345,68	157,11	47,26	456,28
6	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
7	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00
Итого за обед:			983	38,690	30,792	127,807	943	0,65	0,47	53,31	57,80	13,84	371,37	701,34	197,19	7,69	2206,53	407,09	54,09	571,65
Итого за день:				59,057	49,645	234,487	1621	1,03	0,88	66,43	167,96	14,28	1019,47	1242,30	307,50	13,81	2980,92	480,61	73,35	617,22

Всего: 8160 : 5 = 1632 ккал

Всего: 271,231 : 5 = 54,246 грамм белка

Всего: 276,472 : 5 = 55,294 грамм жира

Всего: 1146,715 : 5 = 229,343 грамм углеводов

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №