

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

« 13 » января 2024 г.



ДОКУМЕНТОВ

**Меню основного (организованного) горячего пиания (завтрак,обед)  
для детей 7-11 лет в лагере дневного пребывания МБОУ  
на весенний период 2024г.  
стоимостью 383-33 руб.**



ТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КШП-1"

Л.Е. Оганесова

2024 г.

№	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	
<b>2 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66	
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		
4	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	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		
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>20,198</b>	<b>29,804</b>	<b>57,103</b>	<b>577</b>	<b>0,17</b>	<b>0,61</b>	<b>1,02</b>	<b>38,74</b>	<b>3,45</b>	<b>152,77</b>	<b>333,91</b>	<b>36,78</b>	<b>4,61</b>	<b>299,36</b>	<b>72,48</b>	<b>41,31</b>	<b>83,07</b>	
<b>Обед</b>																					
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61	
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12	
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 "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	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)	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		
9	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	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		

<b>Итого за обед:</b>			825	24,230	32,221	105,382	808	0,36	0,18	20,23	15,02	0,06	190,60	292,88	91,88	4,81	888,33	307,44	9,27	54,60
<b>Итого за день:</b>				44,429	62,025	162,485	1386	0,53	0,79	21,25	53,75	3,50	343,37	626,80	128,66	9,41	1187,6 <sub>9</sub>	379,92	50,58	137,68
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	70	8,340	6,154	4,289	106	0,05	0,03	0,41	12,45	0,08	25,68	95,80	15,03	1,05	148,10	16,55	10,23	52,72
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	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
<b>Итого за завтрак:</b>			680	19,189	17,198	91,644	598	0,35	0,28	49,33	63,93	0,26	204,68	345,97	86,51	4,52	1155,4 <sub>6</sub>	146,18	18,01	249,30
<b>Обед</b>																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	70	0,697	6,676	4,473	81	0,03	0,02	3,84	0,00	0,00	17,04	26,49	11,83	0,52	154,07	30,89	2,28	16,05
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
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	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
6	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	10,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
7	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
8	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
9	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
<b>Итого за обед:</b>			828	25,469	28,394	98,259	849	0,70	0,34	22,25	18,06	0,09	136,90	486,10	197,75	8,35	1125,0 <sub>5</sub>	194,85	10,99	109,21
<b>Итого за день:</b>				44,658	45,591	189,903	1448	1,04	0,62	71,57	82,00	0,34	341,58	832,07	284,26	12,87	2280,5 <sub>1</sub>	341,02	29,00	358,52
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	20	0,052	0,016	4,222	17	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00	2,95	1,98	1,57	0,10	12,91	0,10	0,01	0,68
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 свежте (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
<b>Итого за завтрак:</b>			545	25,427	18,213	87,127	614	0,15	0,41	13,29	38,32	0,50	280,67	393,05	77,01	5,59	657,41	84,70	37,60	68,40

Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	60	0,623	7,548	4,598	89	0,03	0,02	2,68	0,00	0,00	12,03	22,54	9,82	0,38	156,34	44,72	2,49	15,34
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,04	0,00	45,50	167,07	43,99	2,09	588,63	39,05	16,87	119,87
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)	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
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)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>845</b>	<b>27,778</b>	<b>31,214</b>	<b>100,281</b>	<b>793</b>	<b>0,62</b>	<b>0,31</b>	<b>105,71</b>	<b>12,06</b>	<b>0,06</b>	<b>220,76</b>	<b>462,02</b>	<b>137,15</b>	<b>7,57</b>	<b>1396,59</b>	<b>167,53</b>	<b>26,67</b>	<b>175,70</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>53,206</b>	<b>49,427</b>	<b>187,408</b>	<b>1407</b>	<b>0,77</b>	<b>0,72</b>	<b>119,01</b>	<b>50,38</b>	<b>0,56</b>	<b>501,43</b>	<b>855,07</b>	<b>214,16</b>	<b>13,16</b>	<b>2054,00</b>	<b>252,23</b>	<b>64,27</b>	<b>244,10</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>615</b>	<b>18,813</b>	<b>18,638</b>	<b>81,175</b>	<b>568</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>39,14</b>	<b>12,71</b>	<b>1,20</b>	<b>273,20</b>	<b>285,67</b>	<b>65,15</b>	<b>2,81</b>	<b>395,69</b>	<b>146,54</b>	<b>7,34</b>	<b>153,52</b>
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
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	Плов 50/150 *	403 (12)	200	11,750	13,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
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)	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
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
<b>Итого за обед:</b>			<b>810</b>	<b>21,170</b>	<b>26,853</b>	<b>100,809</b>	<b>829</b>	<b>0,63</b>	<b>0,25</b>	<b>24,53</b>	<b>17,10</b>	<b>0,20</b>	<b>119,09</b>	<b>382,92</b>	<b>103,59</b>	<b>5,21</b>	<b>921,55</b>	<b>157,41</b>	<b>15,14</b>	<b>109,45</b>

	<b>Итого за день:</b>			39,983	45,490	181,984	1396	0,85	0,42	63,67	29,80	1,41	392,30	668,59	168,74	8,02	1317,2 <sub>4</sub>	303,95	22,48	262,97
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	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" (пшенично-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)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		670	18,250	18,530	88,711	595	0,28	0,38	13,12	110,16	0,44	584,50	475,26	91,11	5,26	693,68	66,92	15,66	45,57
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	80	1,080	3,832	6,302	64	0,02	0,01	20,24	0,00	0,00	33,70	24,81	11,49	0,46	208,40	2,32	1,25	9,15
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)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
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)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
7	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
8	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
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
	<b>Итого за обед:</b>		898	35,656	27,739	109,266	829	0,53	0,40	41,03	53,03	13,83	331,96	603,58	165,46	7,04	1767,1 <sub>9</sub>	371,57	53,63	557,40
	<b>Итого за день:</b>			53,906	46,269	197,977	1424	0,81	0,78	54,15	163,19	14,27	916,45	1078,83	256,57	12,30	2460,8 <sub>7</sub>	438,48	69,29	602,97

**Всего: 7061 : 5 = 1412 ккал**

**Всего: 236,181 : 5 = 47,236 грамм белка**

**Всего: 250,802 : 5 = 50,160 грамм жира**

**Всего: 964,757 : 5 = 192,951 грамм углеводов**

Экономист по ценам:

Технолог

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 №