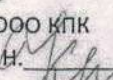


Согласовано
 Директор школы

 МКОО «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 10 ЧУГУНОВА»
 ОГРН 1024000000000

Утверждаю
 Директор ООО КПК
 Кралина И.Н.




Меню приготавливаемых блюд для организации горячего питания находящихся в лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул Калужской области на 2024г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		№ по сборнику рецептур
		7-11 лет	Б	Ж		У	В1	Е	С	Ca	
Завтрак											
Сырники с повидлом запеченные	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	286
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	545	19,8	13,36	69,72	477,72	0,31	1,625	2,35	430,3	2	
Обед											
Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Суп картофельный с крупой гречневой, с мясом птицы	250\10	8	9,9	32,13	249,62	0,088	2,73	5,3200	22,4	2,73	114
Гуляш из мяса птицы	90	8,55	9,96	2	131,84	5,81	3,85	0,3200	16,07	0,74	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	750	27,53	25,81	105,33	763,73	6,153	11,17	14,6	103,37	9,1	
Итого день:	1295	47,33	39,17	175,05	1241,45	6,463	12,795	16,95	533,67	11,1	
2 День											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	7,97	12,12	1,98	148,88	0,035	0,67	0,2600	67,61	1,42	268
Чай с сахаром, с лимоном	200\15\7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	465
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004	
Итого завтрак:	552	8,17	12,17	17,02	476,24	0,035	0,702	0,26	73,01	2,22	
Обед											
Помидор свежий	60	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4000	17	0,7	

Рассольник Ленинградский с мясом птицы	250\10	2,6	8,56	11,2	132,24	0,058	3,29	1,1700	30,7	1,16	100
Биточек рыбный	90	11,57	12,6	9	195,68	0,06	1,1	0,0000	37	2,81	307
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Соус молочный	30	1	1,86	1,9	31,1	0,01	0,036	0,2000	33,63	0,8	402
Напиток фруктовый	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0,01	0,1	3,3000	13,5	1,16	500
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	830	23,81	29,46	84,1	699,54	0,513	8,776	18,07	196,54	10,24	
Итого день:	1382	31,98	41,63	101,12	1175,78	0,548	9,478	18,33	269,55	12,46	
3 День											
Завтрак											
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	235
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Сыр российский	10	2,32	2,95	0	35,83	0,008	0,1	0,1400	176,2	0,2	75
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65	462
Итого завтрак:	590	14,22	14,96	78,42	504,6	0,348	1,31	4,14	619	2,55	
Обед											
Борщ из свежей капусты, с мясом птицы	250\10	5,95	6,42	10,78	124,7	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	93
Котлета из говядины	90	17,6	12,3	15	241,1	0,13	14	0,0000	53	2,8	339
Соус красный основной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0,0000	9,2	0,17	205
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого обед:	800	31,56	24,36	115,43	807,2	0,435	15,84	6,5	122,3	7,17	
Итого день:	1390	45,78	39,32	193,85	1311,8	0,783	17,15	10,64	741,3	9,72	
4 День											
Завтрак											
Макаронные изделия запеченные с сыром	150\15	9,6	8,64	5,14	136,72	0,07	0,9	0,6000	34	1,27	261
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром, с лимоном	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004	
Итого завтрак:	595	12,06	23,8	50,56	464,08	0,2702	1,977	2,25	208,88	3,224	
Обед											
Суп картофельный с рисом с мясом птицы	250	4,76	5,1	8,62	99,42	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	114
Котлета куриная	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55	372
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	49	314,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	202

Соус красный оновной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Итого обед:	790	38,72	26,52	108,97	829,44	0,715	3,44	7,1	304,05	13,48	
Итого день:	1385	50,78	50,32	159,53	1293,52	0,9852	5,417	9,35	512,93	16,704	

5 День

Завтрак											
Сырники с повидлом запеченные	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	253
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	457
Итого завтрак:	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7	
Обед											
Суп гороховый с мясом птицы	200\10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64	127
Голубцы ленивые с соусом	200	22	24,8	8	343,2	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	333
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Итого обед:	840	33,4	35,13	54,85	669,17	0,225	3,98	19,7	104	5,95	
Итого день:	1385	50,6	46,04	126,01	1120,2	0,505	5,637	21,35	431,4	8,65	

6 День

Завтрак											
Каша молочная герклесовая с маслом сливочным	200	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,9200	51,75	4,68	212
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кисло-молочный продукт йогурт	125	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0,0000	235,4	0,19	
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1	466
Итого завтрак:	575	20,7	12,23	113,2	645,07	0,58	2,907	4,57	461,55	6,82	
Обед											
Огурцы	60	1	6,1	3,5	72,9	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	18
Суп картофельный с мясом птицы	250\10	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9000	36,6	4,88	112
Ежики из мяса птицы в соусе	90\50	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0,0000	35	0,9	371
Капуста тушенная	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Напиток Каркаде	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	461
Итого обед:	925	29,06	28,65	94,95	753,29	0,895	5,245	14,85	322,31	10,86	
Итого день:	1500	49,12	37,9	193,91	1312,62	1,365	7,977	17,77	621,36	17,13	

7 День

Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,2	8,1	24,62	200,18	0,09	0,36	1,1200	204,25	0,64	205
Хлеб пшеничный	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Сыр российский	10	4,64	5,9	0	71,66	0,008	0,1	0,1400	176,2	0,2	75
Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Итого завтрак:	510	15,79	14,7	65,36	456,9	0,188	1,342	1,26	392,35	2,24	
Обед											
Помидор свежий	50	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4000	17	0,7	
Суп с макаронными изделиями и мясом птицы	250/10	5,01	8,23	9,7	132,91	0,058	3,29	1,1700	30,7	1,16	129
Котлета "Школьная"	90	15,7	11	13,3	215	0,03	0,3	0,0000	27	1,04	347
Соус красный основной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78,31	0,01	0,8	80,0000	11,9	0,61	496
Итого обед:	950	31,7	25,31	109,75	793,59	0,351	9,64	94,67	135,5	8,01	
Итого день:	1460	47,49	40,01	175,11	1250,49	0,539	10,982	95,93	527,85	10,25	
8 День											
Завтрак											
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	232
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004	
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	530	10,96	25,26	63,78	526,3	0,2302	1,045	2,35	277,78	1,254	
Обед											
Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Щи из свежей капусты с мясом птицы	200\10	5,76	7,1	9,24	123,9	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	104
Котлета "Любительская" рыбная	90	12,5	8,5	5,2	147,3	0,07	1,3	0,7000	43	0,87	308
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	16,50	2,20	574
Кисло-молочный продукт йогурт	125	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0,0000	235,4	0,19	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	15,6	66,2	0,02	0,2	9,1000	19,1	0,93	495
Итого обед:	885	36,31	28,12	83,25	738,97	0,595	2,99	16,1	388,91	6,57	
Итого день:	1415	47,27	53,38	147,03	1265,27	0,8252	4,035	18,45	666,69	7,824	
9 День											
Завтрак											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150\15	15,9	7,7	15	192,9	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	279
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65	462

Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Кондитерское изделие	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004	
Итого завтрак:	595	23,71	26,1	69,46	606,98	0,3102	1,655	2,35	433,78	2,554	
Обед											
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Суп картофельный с рыбными консервами	250\10	10,74	11,49	6	170,37	0,1	3,06	6,7000	25,8	2,1	122
Котлета куриная "Нежная"	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55	373
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	19	194,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	202
Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	0,2	4,0000	14	0,93	488
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	19,1	2,2	574
Итого обед:	750	45,3	33,15	68,35	753,75	0,767	8,6	16,36	320,05	15,26	
Итого день:	1345	69,01	59,25	137,81	1360,73	1,0772	10,255	18,71	753,83	17,814	
10 День											
Завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,7250	171	0,58	236
Чай с сахаром с лимоном	200\15	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Кондитерское изделие	50	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7,0000	16	2,21	
Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Итого завтрак:	545	12,32	9,55	94,49	513,19	0,217	1,732	8,725	198,9	4,19	
Обед											
Помидор свежий	60	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	18
Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы	250\10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	100
Гуляш из мяса птицы	60\50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0,0000	9	1,95	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	980	31,2	26,02	97,5	748,98	0,423	6,29	16,5	105,2	8,71	
Итого день:	1525	43,52	35,57	191,99	1262,17	0,64	8,022	25,225	304,1	12,9	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.