

Согласовано:

И. о. начальника
межрайонного территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю № 1
Нестеров А.Н.



Утверждаю:

Директор муниципального
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №7



Погорелов М.В.

**Примерное
10-дневное меню
для организации питания детей в пришкольном
летнем оздоровительном учреждении
на 2025год.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг			№ рецепту-ры	№ сборки рецептур	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C					
ДЕНЬ 1																		
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011		
	Сыр Российский (порциями)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011		
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016		
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011		
	Итого	595	13,14	12,25	78,52	476,60	165,56	29,85	175,94	3,74	0,16	0,12	1,75	3,12				
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	2	0	0	0,17	8,14	71	2005		
	Шти из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011		
	Котлета из филе минтая свежемороженого	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013		
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченое	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011		
	Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011			
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Итого	870	26,58	17,43	67,90	703,84	215,78	197,19	418,42	9,07	1,81	0,71	5,33	51,26				
	Всего за день		39,72	29,68	146,42	1180,44	381,34	227,04	594,36	12,81	1,974	0,83	7,08	54,38				

ДЕНЬ 2																		
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011		
	Икра кабачковая	80	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011		
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016		
	Итого	510	16,4	33,3	58,1	469,7	87,6	38,9	158,7	3,7	1,8	0,3	1,0	6,9				
Обед	Икра морковная	1/60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011		
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011		
	Плов из вытвенка-бройлера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011		
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011			
Итого	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011		
	Итого	890	62,50	67,31	168,43	1307,58	177,14	415,01	193,89	5,24	2,14	0,53	1,92	61,36				
	Всего за день		78,9	100,6	226,5	1777,2	264,7	453,9	352,6	8,9	3,9	0,8	2,9	68,2				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг					Витамины мг				№ рецептур	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	pp	C			

ДЕНЬ 3																		
Завтрак	Каши молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0,04	0,12	168	2011			
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011		
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	421	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Итого	550	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45				
Обед	Огуры свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005		
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011		
	Тертая из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011		
	Каши пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011		
	Итого	950	32,92	35,35	81,51	1062,58	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64				
	ВСЕГО за день		45,88	46,15	158,87	1522,18	352,31	257,52	689,39	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09				

ДЕНЬ 4																		
Завтрак	Омлет с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449			
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Итого	500	16,3	4,1	103,7	517,0	145,3	46,4	220,7	2,6	0,3	0,2	2,3	1,2				
Обед	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011		
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011		
	Цыпленок-бройлер запеченный	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011		
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011		
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011		
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	371	2011	
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011		
	Итого	870	37,46	25,57	96,79	979,54	228,07	209,12	400,81	6,20	1,86	0,81	8,52	96,20				
Всего за день			53,78	29,65	200,53	1496,50	373,34	255,51	621,46	8,80	2,13	1,04	10,82	97,43				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						№ рецеп-туры	№ сборника рецептов			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2			pp	C	
день 5																	
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5		9,16	8,60	45,03	296,00	168,95	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104	2011
	Масло сливочное крестьянское (порция)	10		0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Кофейный напиток	200		0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016
	Итого	540		15,23	16,77	80,97	576,06	208,26	142,65	272,89	3,19	0,32	0,44	0,90	0,00		
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60		0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Шниц из свейки капусты с картофелем	250		1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Биточки из филе шпыленка - бройлера	250		17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Макаронные изделия отварные	180		5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317	2011
	Напиток из плодов шиповника	200		0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50		3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	
	Мороженное "Пломбир" без растительных добавок	1 шт/80		2,3	9,1	17,6	163,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6		
	Итого	950		35,56	38,11	80,39	1061,84	405,47	203,46	469,71	10,98	2,41	0,96	8,68	27,96		
	Всего за день			50,79	54,88	161,36	1637,90	613,73	346,11	742,60	14,17	2,73	1,40	9,58	27,96		

ДЕНЬ 6

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.				№ рецептур	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	pp	C			
ДЕНЬ 7																	
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/50	37,60	30,00	25,60	520,00	294,3	44,4		465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219	
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1		2,82	0	0	0	0,02	0,03	392	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5		43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	30	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	1,75		14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Зефир бело-розовый	530	42,81	39,20	75,45	819,11	317,86	62,75		525,57	2,63	0,14	0,24	1,44	0,73		
Обед	Итого															71	2005
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52		10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Шти из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25		47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	100/80	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79		247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561	
	Рис припущенный	1/180	4,33	6,60	45,50	250,60	11,44	30,9		92,8	0,61	0,03	0,02	0,85	0	892	2016
Всего за день	Компот из яблок (клубники, вишня, абрикоса.)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6		15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5		43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79		2	0,1	0	0,4	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	830	33,53	37,04	145,17	1110,19	203,81	236,96		459,89	7,25	0,44	0,76	11,37	42,93		
	Итого		76,34	76,24	220,62	1929,30	521,67	299,71		985,46	9,88	0,59	0,99	12,81	43,66		
ДЕНЬ 8																	
Завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89		177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55		106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Банан	1 шт/200	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84		56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011
	Итого	600	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44		283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56		
Обед	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96		48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5		87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75		138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668	
	Каши гречневая вязкая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88		131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377	2011
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2		12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
Всего за день	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5		43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79		2	0,1	0	0,4	0	1	2011	
	Итого	920	31,81	28,43	110,24	857,29	178,37	246,79		463,80	10,32	0,48	0,72	6,38	21,65		
Всего за день			47,68	35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23		747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21		

Примечания	Наименование блюда	Выход блюд(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг					Витаминизация				№ рецептур	№ сборника
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	Na	K2	PP	C			
ДЕНЬ 9																	
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	0	191,68	2,18	0,263	0,098	0,6	0	467	
	Молоко створоженное (перешив)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	0	5	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Булочки с повидлом	50	2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	0	426	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,03	15,01	61,9	16,33	5,4	15,6	43,5	1	0,68	0,03	0,8	2,9	1167	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	84,74	24,82	4,26	0,35	0,11	1,43	2,98	1	2011
	Итого	500	10,81	9,67	71,01	413,89	81,96	84,74									
Обед	Каша гречневая	60		1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,48	0,62	0,024	0,41	9,5	132	2011
	Суп картофельный с жареным	250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,33	82	2011	
	Котлета из говядины-филе	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	160,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011	
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	315	2011	
	Компот из яблок (пюре, варенье)	200	0,44	0,06	27,08	115,60	31,8	6	15,4	1,24	0,062	0,006	0,14	0,4	376	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	84,74	24,82	4,26	0,35	0,11	1,43	2,98	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0,1	0,4	0	0	1	2011	2011
	Итого	950	37,09	30,38	62,66	1018,70	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05			
	Всего за день		41,04	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63		9,97	0,51	0,89	10,10	20,05			

ДЕНЬ 10

Завтрак	Минеральная вода с сахаром	230	11,70	15,30	12,40	324,00	193	38,8		180,8	1,94	51,6	0,15	0,1	0,08	563	2011
	Пшеничные оладьи в паре	60	0,50	0,90	3,08	47,24	13,79	5,52		10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	5,9	71	2005
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,03	15,01	61,9	16,33	5,4		9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5		43,5	1	0,68	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого за завтрак	545	16,45	23,05	54,74	609,84	234,62	66,22		244,86	196,36	51,70	0,21	1,01	9,88		
Обед	Осуженное в паре	160	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96		48	0,72	0	0	0,34	11,4	71	2005
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88		101,60	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011
	Браза рубленные картофельные	100	11,90	17,30	8,80	238,50	78,7	29,1		148,7	1,6	0,07	0,14	2,42	2,46	801	2013
	Овощное рагу	180	3,67	5,76	2,76	164,64	55,9	18,3		71,64	1,44	0,09	0,07	1,17	23,15	321	2011
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4		43,5	0,15	0	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого за обед	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5		43,5	1	0,68	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5		43,5	1	0,68	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого за день	950	26,59	29,50	61,89	834,82	229,61	181,18		373,50	207,43	52,03	0,89	6,16	45,26		
	Всего за день		43,04	52,55	115,63	1444,66	464,23	247,40		618,36	207,43	52,03	0,89	6,16	45,26		
	Среднее значение за период		50,30	48,20	1580,00	1342											
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		21	20	59												
	Суммарность 2-х рационов питания		153,52 руб														

Основание: СанПиН 2.3.2.4.3590-20
Состав: завтрак - технол. МУ "БЮСС" И.В. Белях