

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Воскресенская СОШ

Панчева Т.И.

« 17 »

2025г.

**ПРИМЕРНОЕ 5-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ПО МБОУ ВОСКРЕСЕНСКАЯ СОШ**

**ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ
НА ВЕСЕННИХ КАНИКУЛАХ:**

- в лагере с дневным пребыванием.

Лагерь с дневным пребыванием на весенних каникулах 2025г

День:Первый

Неделя : первая

Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
100,00	Вермишель молочная	205,00	7,01	7,80	37,65	249,61
342,00	Бутерброд с сыром	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40
257,00	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,00	2,22	2,38	26,96	135,10
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
338,00	Плоды свежие (банан)	200,00	3,00	0,20	43,60	178,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00
	Итого	885,00	21,33	20,66	158,43	871,11

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18,00	Помидоры свежие в нарезке	100,00	0,66	0,12	3,00	13,80
39,00	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250,00	9,20	9,95	23,32	213,60
83,00	Рагу из овощей	180,00	3,15	7,59	20,36	153,65
171,00	Котлеты,биточки,шницел и	100,00	15,69	17,41	13,35	265,91
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Пирожок с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80
	Итого	990,00	39,58	38,62	170,40	1140,70
	Полдник					
	Пряник тульский	140	11,62	11,20	83,72	488,60
	Йогурт	250,00	1,26		22,76	95,00
	Итого	390,00	12,88	11,20	106,48	583,60
	Итого за день	2265,00	73,79	70,48	435,31	2595,41

День:Второй
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
24,00	Салат из свежих помидор и огурцов	70,00	0,80	4,28	3,16	53,96
117,00	Омлет натуральный	200,00	17,48	28,96	4,58	348,26
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,12	57,84
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
338,00	Фрукты свежие (груша)	200,00	0,80	0,60	21,80	84,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00
	Итого	910,00	23,36	35,09	84,18	714,06

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
40,00	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100,00	2,78	7,15	11,78	117,80
55,00	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы	250,00	8,45	12,75	11,41	187,35
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	268,36
153,00	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	100,00	13,44	10,99	3,30	163,84
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Итого	910,00	35,66	39,16	137,97	1004,80
	Полдник					
	Ватрушка сдобная	100,00	11,90	6,40	37,50	256,00
	Йогурт	250,00	1,26		22,76	95,00
	Фрукты свежие (мандарин)	200,00	1,60	0,40	15,00	68,53
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00
	Итого	640,00	20,97	38,93	124,22	914,53
Итого за день		2460,00	79,99	113,18	346,37	2633,39

День: Третий
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
103,00	Каша пшеничная молочная жидкая	205,00	7,45	8,68	37,49	254,01
4,00	Яйцо варёное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
244,00	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,71	3,93	25,61	148,17
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
338,00	Фрукты свежие (яблоко)	200,00	0,80	0,80	23,60	90,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00
	Итого	885,00	21,14	19,21	126,52	725,18

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1,00	Винегрет овощной	100,00	1,25	10,14	8,96	127,25
37,00	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	250,00	11,87	11,18	22,21	227,65
196,00	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,50	8,68	56,50	331,91
260,00	Гуляш	100,00	15,09	10,27	4,06	168,73
247,00	Кисель на фруктовых и ягодных экстрактах с витамином С	200,00	1,36		29,02	116,69
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Пирожок с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80
	Итого	990,00	50,39	43,82	203,23	1351,43
	Полдник					
338	Фрукты свежие (банан)	200	3,00	0,20	43,60	178,00
	Вафли	70	2,24	1,96	56,63	245,00
	Йогурт	250,00	1,26		22,76	95,00
	Итого	520,00	6,50	2,16	122,99	518,00
	Итого за день	2395,00	78,03	65,19	452,74	2594,61

День: Четвертый
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
15,00	Свежие огурцы в нарезке	100,00	0,48	0,06	2,28	8,40
295,00	Макаронные изделия отварные с сыром	200,00	12,10	10,10	34,00	275,00
257,00	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00
	Итого	740,00	18,68	13,74	101,46	580,90

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4,00	Салат из белокачанной капусты с морковью	100,00	1,64	10,08	11,63	134,93
63,00	Суп рыбный картофельный с крупой и рыбными консервами	250,00	7,59	3,99	19,04	137,60
259,00	Жаркое по-домашнему	280,00	24,63	18,65	35,74	401,67
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Ватрушка сдобная	100	11,90	6,40	37,50	256,00
	Итого	1010,00	52,04	40,80	169,84	1211,14
	Полдник					
	Йогурт	250,00	1,26		22,76	95,00
338,00	Плоды свежие (апельсин)	200,00	1,80	0,40	20,60	80,00
	Итого	450,00	3,06	0,40	43,36	175,00
Итого за день		2200,00	73,78	54,94	314,66	1967,04

День: **Пятый**
Неделя : первая
Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
222	Пудинг из творога	180,00	24,23	19,88	55,19	488,08
342,00	Бутерброд с сыром	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40
265,00	Чай с лимоном	200,00	0,26	0,06	15,46	60,15
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
338,00	Плоды свежие (банан)	200,00	3,00	0,20	43,60	178,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00
	Итого	860,00	36,59	30,42	164,47	1034,63

Обед						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
22,00	Салат из свеклы	70,00	0,95	7,05	7,43	89,39
104,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	13,55	6,84	17,00	179,23
284,00	Капуста тушеная	180,00	4,62	7,53	19,42	146,62
171,00	Котлеты,биточки,шницел и	100,00	15,69	17,41	13,35	265,91
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40
	Пирожок с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80
	Итого	960,00	45,81	42,38	166,65	1161,40
	Полдник					
	Йогурт	250,00	1,26		22,76	95,00
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00
	Итого	340,00	7,47	32,13	71,72	590,00
	Итого за день	2160,00	89,87	104,93	402,84	2786,03

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для
школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских
оздоровительных учреждений (Пермь2001г)
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г.Москва
(Де Ли принт 2007г).Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и
кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений. Сост.:
Перевалов А.Я., Коровка Л.С.Б Тапешкина Н.В., и др. Издание 5-е с дополнениями,
2013