

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Воскресенская СОШ

 — Панчева Т.И.

« 14 »  2024г.

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

**ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ
НА ОСЕННИХ КАНИКУЛАХ:**

- в лагере труда и отдыха;**
- в лагере с дневным пребыванием.**

Лагерь с дневным пребыванием на осенних каникулах 2024г

День:Первый

Неделя : первая

Возрастная категория: 7-17 лет

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100,00	Вермишель молочная	205,00	7,01	7,80	37,65	249,61	0,27	1,30	0,02	0,00	129,00	126,00	21,00	1,00
342,00	Бутерброд с сыром	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,04	0,00	0,12	0,94	6,00	21,00	7,00	0,00
257,00	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200,00	2,22	2,38	26,96	135,10	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Плоды свежие (банан)	200,00	3,00	0,20	43,60	178,00	0,23	25,00	0,00	0,09	19,70	69,70	106,10	1,52
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	885,00	21,33	20,66	158,43	871,11	0,78	30,58	0,15	2,09	262,70	325,70	165,10	3,52

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
18,00	Помидоры свежие в нарезке	60,00	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	0,27	21,50	0,02	0,47	17,00	57,00	24,00	1,00
83,00	Рагу из овощей	180,00	3,15	7,59	20,36	153,65	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
171,00	Котлеты,биточки,шницел и	100,00	15,69	17,41	13,35	265,91	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Пирожок с повидлом	90	5,18	2,10	50,00	239,40								
	Итого	960,00	40,16	38,85	175,96	1167,30	0,76	23,03	0,02	6,58	86,98	384,21	109,41	8,56
	Полдник													
	Пряник тульский	140	11,62	11,20	83,72	488,60								
	Йогурт	125,00	0,63		11,38	47,50	0,03	2,50			8,75	8,75	5,00	0,63
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00								
	Итого	355,00	18,46	43,33	144,06	1031,10	0,03	2,50	0,00	0,00	8,75	8,75	5,00	0,63
	Итого за день	2200,00	79,95	102,84	478,45	3069,51								

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

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24,00	Салат из свежих помидор и огурцов	70,00	0,80	4,28	3,16	53,96	0,07	38,30	0,00	4,39	44,29	31,43	17,14	0,00
117,00	Омлет натуральный	200,00	17,48	28,96	4,58	348,26	0,50	0,60	0,27	1,82	105,00	201,00	17,00	2,00
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,05	15,12	57,84	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Плоды свежие (груша)	200,00	0,80	0,60	21,80	84,00	0,12	12,50	0,00	0,90	47,00	40,90	30,30	6,06
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	910,00	23,36	35,09	84,18	714,06	0,82	55,50	0,27	8,11	223,29	329,33	90,44	10,06

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0,16	29,50	0,03	0,51	48,00	94,00	26,00	1,00
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	268,36	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00
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	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Итого	910,00	35,66	39,16	137,97	1004,80	0,64	269,50	0,06	2,93	89,98	289,21	93,41	8,56
	Полдник													
	Кекс	75,00	3,95	4,70	27,45	168,50	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Йогурт	125,00	0,63		11,38	47,50	0,03	2,50			8,75	8,75	5,00	0,63
	Плоды свежие (мандарин)	200,00	1,60	0,40	15,00	68,53								
	Итого	400,00	59,02	4,70	53,83	284,53	0,12	2,50	0,00	0,00	23,75	53,75	11,00	1,63
Итого за день		2220,00	118,04	78,95	275,98	2003,39								

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

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
103,00	Каша пшениная молочная жидкая	205,00	7,45	8,68	37,49	254,01	0,45	1,30	0,02	1,04	132,00	185,00	47,00	1,00
4,00	Яйцо варёное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
244,00	Какао с молоком сгущенным	200,00	3,71	3,93	25,61	148,17	0,17	0,38	0,01	0,09	117,00	83,00	13,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Плоды свежие (яблоко)	200,00	0,80	0,80	23,60	90,00								
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	885,00	21,14	19,21	126,52	725,18	0,74	5,68	0,03	2,13	271,00	316,00	82,00	3,00

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1,00	Винегрет овощной	100,00	1,25	10,14	8,96	127,25	1,00	10,61	0,01	4,27	24,29	40,00	74,29	1,40
37,00	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	250,00	11,87	11,18	22,21	227,65	0,30	21,50	0,03	2,09	35,00	130,00	39,00	2,00
196,00	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,50	8,68	56,50	331,91	0,50	0,00	0,03	4,72	15,00	207,00	138,00	5,00
260,00	Гуляш	100,00	15,09	10,27	4,06	168,73								
247,00	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах с витамином С	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Слойка дрожжевая с лимонной начинкой	100	4,30	14,50	39,20	304,00								
	Итого	1010,00	50,09	56,45	197,99	1442,63	2,02	32,11	0,07	13,13	98,27	486,21	287,70	9,96
	Полдник													
338	Плоды свежие (банан)	200	3,00	0,20	43,60	178,00	0,23	25,00	0,00	0,09	19,70	69,70	106,10	1,52
	Вафли	100	3,20	2,80	80,90	350,00								
	Йогурт	125,00	0,63		11,38	47,50	0,03	2,50			8,75	8,75	5,00	0,63
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00								
	Итого	515,00	13,04	35,13	184,84	1070,50	0,26	27,50	0,00	0,09	28,45	78,45	111,10	2,15
	Итого за день	2410,00	84,27	110,79	509,35	3238,31								

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

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15,00	Свежие огурцы в нарезке	60,00	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	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	700,00	18,68	13,74	101,46	580,90	0,24	4,28	0,01	1,06	108,00	109,00	31,00	1,00

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4,00	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,00	1,64	10,08	11,63	134,93	0,07	38,30	0,00	4,39	44,29	31,43	17,14	0,00
63,00	Суп рыбный картофельный с крупой и рыбными консервами	250,00	7,59	3,99	19,04	137,60	0,28	21,90	0,01	0,60	62,00	123,00	40,00	1,00
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	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Пирожок с повидлом	90	5,18	2,10	50,00	239,40								
	Итого	1000,00	45,32	36,50	182,34	1194,54	0,62	61,07	0,01	7,04	160,27	295,64	116,55	6,56
	Полдник													
	Йогурт	125,00	0,63		11,38	47,50	0,03	2,50			8,75	8,75	5,00	0,63
338,00	Плоды свежие (апельсин)	200,00	1,80	0,40	20,60	80,00								
	Зефир	50,00	4,00	0,00	39,25	152,00								
	Итого	375,00	6,43	0,40	71,23	279,50	0,03	2,50	0,00	0,00	8,75	8,75	5,00	0,63
Итого за день		2075,00	70,43	50,64	355,03	2054,94								

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

Завтрак														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
222	Пудинг из творога	180,00	24,23	19,88	55,19	488,08	0,30	0,04	0,04	0,46	278,00	300,00	36,00	0,00
342,00	Бутерброд с сыром	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,04	0,00	0,12	0,94	6,00	21,00	7,00	0,00
265,00	Чай с лимоном	200,00	0,26	0,06	15,46	60,15	0,01	2,90			8,00	10,00	5,00	1,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
338,00	Плоды свежие (банан)	200,00	3,00	0,20	43,60	178,00	0,23	25,00	0,00	0,09	19,70	69,70	106,10	1,52
	Сок	200,00	1,00		18,20	76,00	0,04	4,00			14,00	14,00	8,00	1,00
	Итого	860,00	36,59	30,42	164,47	1034,63	0,70	31,94	0,16	2,49	333,70	448,70	176,10	3,52

Обед														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22,00	Салат из свеклы	70,00	0,95	7,05	7,43	89,39	0,07	38,30	0,00	4,39	44,29	31,43	17,14	0,00
104,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	13,55	6,84	17,00	179,23	0,27	21,50	0,02	0,47	17,00	57,00	24,00	1,00
284,00	Капуста тушеная	180,00	4,62	7,53	19,42	146,62	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00
171,00	Котлеты,биточки,шницел и	100,00	15,69	17,41	13,35	265,91	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	0,68	0,00	26,97	101,05	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00
	Батон йодированный	40,00	3,08	1,20	21,32	94,00	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0,14	0,00	0,00	1,05	15,98	75,21	22,41	1,56
	Слойка дрожжевая с лимонной начинкой	100	4,30	14,50	39,20	304,00								
	Итого	980,00	45,51	55,01	161,41	1252,60	1,15	325,62	0,05	9,20	146,27	388,64	126,55	9,56
	Полдник													
	Печенье	100,00	7,50	11,80	74,40	436,00	0,09	0,00	0,00	0,00	15,00	45,00	6,00	1,00
	Йогурт	125,00	0,63		11,38	47,50	0,03	2,50			8,75	8,75	5,00	0,63
	Шоколад молочный	90,00	6,21	32,13	48,96	495,00								
	Итого	315,00	14,34	43,93	134,74	978,50	0,12	2,50	0,00	0,00	23,75	53,75	11,00	1,63
	Итого за день	2155,00	96,44	129,36	460,62	3265,73								

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