

Утверждаю,
 Директор МКОУ-ООШ с. Киргишаны
 Мартынова Т.В.



Согласовано
 Начальник лагеря
 Булатова Е.Н.

Приказ № 6/1-П от 22.05.2024

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для детей от 6,6 до 10 лет
 МКОУ-ООШ с. Киргишаны
 Летний оздоровительный лагерь
 2024 год

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 ДЕНЬ																
Наименование блюд																
Прием пищи №1																
ТТК№35	Каша молочная "Дружба"	150	5,4	3,89	33,42	190	0,015	0,3	30	0,15	17,7	50,1	33,6	0,9		
1	Булгур с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0	0	4,4	0	11,6	36	8	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0,000	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08		
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6		
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	78	0,045	15	0,045	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Итого:	555	9,47	13,78	78,83	482	0,201	35,3	34,445	0,516	140,5	163,3	70,4	7,68		
Прием пищи №2																
ТТК№6	Салат из св. огурцов и помид.	100	0,82	15	3,43	152	0,044	17,07	69,8	1,46	18,05	33,2	16,6	0,73		
162	Суп картофельный с бобовыми и курицей, со сметаной	200	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	138,6	38,6	2,8		
366	Запеканка из творога	150	16,41	27,53	22,06	396,2	0,066	0,39	264,7	1,85	167,82	221,47	26,6	0,92		
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08		
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57		
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3		
	Итого:	700	57,18	54,01	89,9	968,2	1,281	25,04	952,1	4,242	432,87	555,57	115,5	6,4		
	Всего:	1255	66,65	67,79	168,73	1450,2	1,482	60,34	986,545	4,758	573,37	718,9	185,9	14,08		
2 ДЕНЬ																
Наименование блюд																
Прием пищи №1																
№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
302	Каша молочная манная	150	18	42	88,50	166	0,06	2,85	4,95	4,95	102,9	108	29,7	1,35		

№ п.п.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Прием пищи №2														
3	Бутерброд с сыром	35												
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64,00	0,141	0	0	0	0,066	78	45,9	7,5
	Йогурт 5.1 %	100	4,8	3	3,3	106	0,04	0,57	20,9	0	0	115,9	91,2	14,25
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	0	66	50	12
	Итого:	515	32,27	53,27	131,3	544	0,275	4,37	200,85	5,436	527,2	410,7	79,75	4,825
Прием пищи №2														
16	Салат из св. огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	8,9	13,4	0,2	35	45,7	13,4	0,9
110	Борщ с капустой и карт. со см	200	8,14	7,28	10,78	142	0	11,4	172,5	1,84	48,56	51,2	25,8	1,3
498	Котлеты рубленные из птицы	90	18	1,44	4,6	104,6	0,054	2,034	26,1	0,44	17,77	154,62	70,63	1,57
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
519	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244	0,26	0	27	2,25	36	159	25,5	3,2
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
714	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Тортик "Боярушка"	30	0,6	3,5	6,8	61	0,04	0,01	0	0	10,00	33	2	0,6
	Итого:	840	36,19	24,67	98,47	827,8	1,391	32,364	641	5,022	251,83	552,92	171,73	11,27
	Всего:	1355	68,46	77,94	230,07	1371,8	1,666	36,734	841,85	10,458	779,03	963,62	251,48	16,095
3 ДЕНЬ														
Наименование блюда														
Прием пищи №1														
182	Суп молочный с рисом	200	4,4	5,6	15	123	0,1	1,2	40	0,2	145,6	143,4	27	0,40
32	Масло слив. (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	13,1	0	0	0	0
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0,000	4	13,2	0,8	0,240
714	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	21,2	82,2	0,006	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6
	Апельсины	150	1,4	0,3	12,20	81	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	Итого:	630	9,77	17,37	94,81	563,2	0,323	96,8	54	13,726	293	254,2	64	3,77
Прием пищи №2														
ТТК№16	Салат "Бурячок"	100	1,05	15,07	5,77	163	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
154	Рассольник ленинградск. со сметан.	200	8,94	6,72	23,10	165	0,08	5,36	129,4	2	20,24	54,76	20	0,88
442	Жаркое по - домашнему	150	24,30	20,7	23,6	272	0,15	15,15	30	0,6	29,7	307,30	59,4	4,35
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Итого:	700	37,14	42,97	94,33	783	1,275	27,59	206,404	7,332	329,74	595,56	131,9	8,38
	Всего:	1330	46,91	60,34	189,19	1346,2	1,598	124,39	260,404	21,058	622,74	849,76	195,9	12,15
4 ДЕНЬ														
Наименование блюда														
Прием пищи №1														
302	Каша молочная ячневая	150	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70
33	Сыр (порц.)	30	7,8	8	1,1	106	0,001	0,21	0,078	0,015	264	150	15	0,300
713	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Конфеты шоколадные	40	1,2	4	30,8	135,00	0,000	0,025	0	9,000	11,2	38	39,6	1,250

		Итого:	410	25,17	10,29	123,01	493	0,547	20,21	0,078	2,331	471,2	217,75	105,3	5,68
		<i>Пръем пищи №2</i>													
ТТК№15	Салат "Свежесть"		100	2,12	16,14	4,93	173	0,02	10	0,01	0,1	37	43,00	22	1,4
163	Суп картоф. с макар. изд. с курицей, со сметаной		200	6,46	5,52	17,26	147	0,08	5,3	129,4	1,2	18,4	45,84	18,6	0,9
463	Тефтели из говядины с рисом (паровые)		100	7,69	19,31	1,31	234	0,08	0,1	40	0,8	38,3	212	28,9	3
558	Соус красный		50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
525	Пюре картофельное		75	0,21	0,45	1,46	11,2	0,007	0,52	1,28	0,015	1,8	4,29	1,47	0,055
564	Капуста тушеная		75	1,95	4,35	7,35	74,5	0,037	16,57	300	0,075	46,12	37,15	19,05	0,75
	Хлеб пшеничный		30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной		20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
644	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,20	39,6	19,4	0,6
	Итого:		850	22,38	48,47	86,22	891,7	1,325	37,32	1070,69	2,422	266,92	507,08	136,62	9,405
	Всего:		1260	47,55	58,76	209,23	1384,7	1,872	57,53	1070,768	4,753	738,12	724,83	241,92	15,085
		5 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Пръем пищи №1</i>															
302	Каша молочная пшеничная	150	22,5	5,55	34,05	180	0,09	3,15	30	0,6	11,6	70,8	44	1,2	
	Печенье	40	3,04	6,16	27,1	169	0,000	0	4,4	0,000	11,6	36	8	0,800	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080	
725	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1	
	Киви	100	1,4	0,7	14,6	85	0,04	324	27	0,54	72	61,2	45	1,44	
	Итого:	520	33,61	17,78	109,55	618	0,291	4,75	74,4	1,066	372,8	331,1	84,3	4,08	
<i>Пръем пищи №2</i>															
ТТК№17	Салат из свеклы с сыром	100	4,96	19,01	6,31	216	0,02	2,70	90	5,8	236,3	155,30	32,9	1,7	
157	Суп крестьянский крупой и кур. со смет	200	8,62	7,36	11,74	150	0,1	7,8	97,7	0,4	18	82	27,2	1	
439	Печень тушеная	90	3,7	8,1	3,7	100,8	0,063	3,33	270	2,07	9,9	73,53	5,13	1,8	
558	Соус сметанный	50	1,7	17,7	6,8	39	0,015	0,05	0	0,65	19,05	19,2	2,65	0,2	
515	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,011	0	0	0,001	1,5	0,011	12	2,19	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08	
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57	
713	чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6	
	Итого:	840	25,68	58,82	98,91	875,8	1,22	33,96	457,7	9,053	386,55	415,741	103,18	10,14	
	Всего:	1360	59,29	76,6	208,46	1493,8	1,511	38,71	532,1	10,119	759,35	746,841	187,48	14,22	
		6 ДЕНЬ													
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Пръем пищи №1</i>															
302	Каша мол из овс хл геркулес	150	3,6	6	22,2	172	0,105	0	0	1,65	28,5	105	43,5	1,2	
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136	0,016	0	0	0,000	4	13,2	0,8	0,240	
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080	
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3	
	Итого:	420	35	10	93	500	0	1	18	2	226	256	70	3	
		<i>Пръем пищи №2</i>													
19	Салат из св. помидорс в	100	4,4	12,4	4,40	98	0,05	18,1	178	0,5	45	33,00	17	0,8	

145	Щи из св. капусты с карт. со смет	200	8.14	6.56	8.3	128	0.000	12.8	182.9	2.17	50.83	40.25	23.4	1.15
475	Биточки паровые	100	7.69	19.31	1.31	234	0.08	0.1	40	0.8	38.3	212	26.9	3
558	Соус масляный	50	0.5	2.22	3	35	0.03	4.35	400	0.1	7.5	54.3	1.7	1.05
513	Каша рассыпчатая гречневая	150	5.4	3.3	25.7	148	0.15	0.00	0.003	2.55	12.6	122.9	84.2	2.85
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64	0.141	0	0	0.066	78	45.9	7.5	1.08
	Хлеб ржаной	20	0.58	0.21	7.9	43	0.87	0.08	0	0.066	14.6	25	8	0.57
714	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	21.2	82.2	0.006	5.6	2	0.06	14.4	17.2	9.2	1.6
	Итого	850	29.38	44.37	85.82	832.2	1.327	41.03	802.903	6.312	261.23	550.55	189.9	12.1
	Всего	1270	65	55	179	1332	2	42	821	8	487	806	260	15
7 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Прием пищи №1</i>														
181	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.6	5.4	15.4	129	0.04	0.6	40.00	0.4	161.4	134.6	20.2	0.4
3	Буженина с сыром	35	5.8	6.4	9.4	122	0.014	0.35	175	0.42	164.4	115.6	16.3	1.5
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14	64	0.141	0	0	0.066	78	45.9	7.5	1.08
715	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	0.02	0.6	0	0	66	50	12	0.8
	Груша	150	0.6	0.5	15.50	91	0.03	7.5	3	0.6	28.5	24	18	3.45
	Итого	615	15.67	14.17	70.7	492	0.245	9.05	218	1.486	498.3	370.1	74	7.23
<i>Прием пищи №2</i>														
75	Винегрет	100	1.4	10.1	6.8	124	0.05	16.2	900	4.6	33.55	0	20.3	0.9
156	Суп картофельный с курицей со сметаной	200	6.38	5.92	16.86	148	0.08	7.68	130.2	1.04	19.76	55.28	23.7	1
385	Рыба "Аппетитная"	150	19.2	28.5	10.4	372.60	0.135	19.65	300.0	4.05	135.75	286.0	55.95	1.65
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64	0.141	0	0	0.066	78	45.9	7.5	1.08
	Хлеб ржаной	20	0.58	0.21	7.9	43	0.87	0.08	0	0.066	14.6	25	8	0.57
719	Кофейный напиток	200	28	3	24.2	128	0	0.5	17.6	0	115	91.4	18.2	0.3
	Итого	700	57.83	48	80.17	879.6	1.276	44.11	1347.8	9.822	396.66	503.58	133.65	5.5
	Всего	1315	73.5	62.17	150.87	1371.6	1.521	53.16	1565.8	11.308	894.96	873.68	207.65	12.73
8 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Кккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Прием пищи №1</i>														
302	Каша мол гречневая с маслом	150	18.9	4.65	103.8	180	0.15	0	3	2.55	30.0	122.9	300	10.05
33	Сыр (порц.)	30	7.8	8	1.1	106	0.001	0.21	0.078	0.015	264	150	15	0.300
	Печенье	40	3.04	6.16	27.1	169	0.000	0	4.4	0.000	11.6	36	8	0.800
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14	64	0.141	0	0	0.066	78	45.9	7.5	1.08
714	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	21.2	82.2	0.006	5.6	2	0.06	14.4	17.2	9.2	1.6
	Итого	450	32.41	19.18	167.2	601.2	0.298	5.81	9.478	2.691	398	372	339.7	13.83
<i>Прием пищи №2</i>														
61	Салат из белокочанной капусты	100	1.8	3.6	7.6	68	0.03	45.5	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
110	Борщ с капустой и карт. со см	200	8.14	7.28	10.78	142	0	11.4	172.5	1.84	48.56	51.2	25.8	1.3
492	Рагу из птицы	200	12.67	11.82	20.48	244.00	0.2	17.2	247.2	2.96	63.2	426.6	78.6	5.6
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.01	64	0.141	0	0	0.066	78	45.9	7.5	1.08
	Хлеб ржаной	20	0.58	0.21	7.9	43	0.87	0.08	0	0.066	14.6	25	8	0.57
651	Кисель	200	0	0	20	76	0.004	0.4	0.004	0	0.2	8.6	9	0
	Шоколадная плитка	15	1.88	6.53	7.56	83	0.012	0	3.3	0.12	52.8	46.38	10.2	22.8

№ п/п	Итого	750	25,46	23,18	80,77	720	1,245	74,58	419,724	6,432	264,46	588,6	145,2	9,25
Всего:	1200	57,87	42,36	247,97	1321,2	1 543	80,39	429,202	9,123	662,46	960,6	484,9	23,08	
9 ДЕНЬ														
№ п/п	Итого	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Наименование блюд</i>														
<i>Прием пищи №1</i>														
302	Каша молочная рисовая	150	2,47	6,6	23,7	138	0,020	0,3	30	0,15	17,7	61,2	33,6	0,9
	Чоко-пай	40	1,2	4,83	21,2	176	0,006	0	50,7	0,09	6,6	16,5	1,8	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	40	0,066	78	45,9	7,5	1,08
725	Кзкас с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	1,6	40	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	520	12,55	17,81	106,64	636	0,287	39,9	130,7	0,906	309,5	319	78,7	3,14
<i>Прием пищи №2</i>														
ТТК№11	Салат из св. капусты с вареной свеклой	100	1,39	10,06	10,91	140	0,02	22,6	100	0,2	57,3	41,6	17,8	0,8
162	Суп картофельный с бобовыми и курицей, со сметаной	200	9,1	8	18,3	185	0,16	7	600	0,8	39,4	138,6	38,6	2,8
444	Плов по-узбекски	200	10,40	21,6	36,4	301	0,06	0,8	1000	4,4	40,8	123,20	42,4	1,6
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	40	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
644	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29	110	0,06	0,4	200	0	25,20	39,6	19,4	0,6
	Батончик шоколадный	30	2	10,5	13,5	156	0,018	0,15	13,8	0,45	27,90	57	21,6	0,22
	Итого	780	26,34	50,64	130,02	999	1,329	31,03	1913,8	5,982	283,2	470,9	155,3	7,67
	Всего:	1300	38,89	68,45	236,66	1635	1,616	70,93	2044,5	6,888	592,7	789,9	234	10,81
10 ДЕНЬ														
№п/п	Итого	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Наименование блюд</i>														
<i>Прием пищи №1</i>														
302	Каша молочная ячневая	150	15	2	98	153	0,405	0	0	2,25	120	7,05	75	2,70
32	Масло слив (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	13,1	0	0	0	0
	Тортик "Боярушка"	30	0,6	3,5	6,8	61	0,04	0,01	0	0	10,00	33	2	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого:	420	19,27	17,37	135,2	441	0,606	0,61	0	15,416	274	135,95	96,5	5,18
<i>Прием пищи №2</i>														
ТТК№7	Салат "Здоровье"	100	1,24	9,99	9,17	132	0,03	15	292	0,7	77	34,00	40	0,9
163	Суп картоф. с макар. изд. с курицей, со сметаной	200	6,46	5,52	17,26	147	0,08	5,3	129,4	1,2	18,4	45,84	18,6	0,9
ТТК №63	Фрикадельки из курицы	90	12,92	13,75	6,32	200,7	0,54	0,36	18	1,17	33,3	108,90	20,7	0,99
558	Соус красный	50	0,5	2,22	3	35	0,03	4,35	400	0,1	7,5	54,3	11,7	1,05
525	Гюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	168	0,113	7,82	19	0,23	27,13	64,46	22,1	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
	Хлеб ржаной	20	0,58	0,21	7,9	43	0,87	0,08	0	0,066	14,6	25	8	0,57
713	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	20	0	0	9,2	14,8	7,8	1,6
	Коржик молочный	50	3,3	6	33,5	195	0,2	0,2	25	0,35	58,1	77,2	13,05	0,7
	Итого:	840	27,22	38,73	89,46	1019,7	1,804	52,91	858,4	3,532	265,13	393,2	136,4	7,94
	Всего:	1260	46,49	56,1	224,66	1460,7	2,41	53,52	858,4	18,948	539,13	529,15	232,9	13,12
	Итого общий:	12905	570	625	2044	14167	17	617	9410	105	6649	7963	2482	146