

Утверждаю:
Директор МКОУ-ООШ с Киргизианы
Мартынова Т.В.

Согласовано:
Начальник лагеря
Булатова Е.Н.



Приказ № 64-П от 22.05.2024

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 11 лет и старше
МКОУ-ООШ с Киргизианы
Летний оздоровительный лагерь
2024 год

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 ДЕНЬ																
	Наименование блюд															
	Прием пищи №1															
ТТК№35	Каша молочная "Дружба"	200	7,2	5,18	44,6	254	0,02	0,4	40	0,2	23,6	66,8	44,8	1,2		
1	Бутерброд 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:	605	11,27	15,07	90,01	546	0,206	35,4	44,445	0,566	146,4	180	81,6	7,98		
	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 картоф. с бобовыми со смет	250	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,8	750	1	49,25	173,3	48,3	3,5		
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	2,7		
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,6		
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3		
	Итого:	760	59,67	55,61	98,4	1031,2	0,581	26,88	1102,4	4,475	450,02	602,77	129,2	8,75		
	Всего:	1365	70,94	70,68	188,41	1577,2	0,787	62,28	1146,85	5,041	596,42	782,77	210,8	16,73		
2 ДЕНЬ																
	Наименование блюд															
№ п. п.		Выход	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

Прием пищи №1														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша молочная манная	200	24	56	118	222	0,08	3,8	6,6	6,6	137,2	144	39,6	1,8
3	Бутерброд 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	64,00	0,141	0	0	0,07	78	45,9	7,5	1,080
	Йогурт 5,1 %	100	4,8	3	3,3	106	0,04	0,57	20,9	0	115,9	91,2	14,25	0,095
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Итого	565	38,27	67,27	161,1	600	0,295	5,32	202,5	7,086	561,5	446,7	89,65	5,275
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	250	10,18	9,1	13,48	178	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2	1,63
498	Котлеты рубленые из птицы	100	20	1,6	5,2	116,2	0,06	2,26	29	0,49	19,74	171,8	78,48	1,74
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	180	6,12	10,98	41,04	293	0,31	0	32,4	2,7	43,2	190,8	30,6	3,84
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	2,7
	Хлеб ржаной	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,6
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	970	42	32	119	946,4	1	35	693	6	290	660	197	15
	Всего	1535	80	99	280	1546	1	41	895	13	852	1107	287	20
3 ДЕНЬ														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Суп молочный с рисом	250	5,5	7	18,8	154	0,125	1,5	50	0,25	182	179,3	33,75	0,5
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
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	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
	Апельсины	150	1,4	0,3	12,20	81	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	Итого	680	10,87	18,77	98,61	594,2	0,348	97,1	64	13,776	329,4	290,1	70,75	3,87
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.	250	11,1	7,9	20,4	207	0,1	6,7	162	2,5	25,3	64,7	25	1,1
442	Жаркое по - домашнему	200	32,4	27,6	31,4	362	0,200	20,20	40,0	0,8	39,6	409,8	79,2	5,8
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
651	Кисель	200	0	0	20	76	0,004	0,4	0,004	0	0,2	8,6	9	0
	Итого	810	47,69	51,15	103,48	937	0,605	34,02	249,304	8,065	352	720,5	160,7	10,33
	Всего	1490	58,56	69,92	202,09	1531,2	0,953	131,12	313,304	21,841	681,4	1010,6	231,45	14,2
4 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша молочная ячневая с маслом	200	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	3	160	9,4	100	3,60

33	Сыр (порц.)	30	7,8	8	1,1	106	0,001	0,21	0,078	0,015	264	150	15	0,300
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,01	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,080
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:	460	30,17	10,96	155,68	405	0,682	20,21	0,078	3,081	511,2	220,1	130,3	6,58
Прием пищи №2														
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 картофельный с макар. изд. с курицей со сметан	250	8,8	6,9	21,58	184	0,1	6,6	161,75	1,5	23	57,3	23,3	1,13
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
525	Пюре картофельное	100	0,28	0,6	1,95	14,93	0,01	0,69	1,71	0,02	2,41	5,73	1,96	0,07
564	Капуста тушеная	80	2,08	4,64	7,84	79,2	0,04	17,68	320	0,08	49,2	39,6	20,32	0,8
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	890	25	48	93	924,1	1	36	724	3	275	481	135	9
	Всего:	1350	55	59	248	1333	1	56	724	6	786	701	266	16
5 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Прием пищи №1														
302	Каша молочная пшеничная	200	30	7,4	45,4	240	0,12	4,2	40	0,8	148	94,4	58,6	1,6
	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	14,01	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:	570	42,51	20,33	135,51	763	0,361	329,8	111,4	1,806	481,8	415,9	143,9	5,92
Прием пищи №2														
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 курицей со сметаной	250	10,78	9,2	14,68	188	0,13	9,75	122,10	0,5	22,5	102,5	34	1,25
439	Печень тушеная	100	4,1	9	4,1	112	0,07	3,7	300	2,3	11	81,7	5,7	2
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	180	4,5	7,38	46,26	273,5	0,012	0,00	0	0,001	1,8	0,012	14,4	2,62
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	940	29,28	62,89	113,96	992,6	0,518	36,32	512,4	9,416	399,75	456,912	116,95	11,3
	Всего:	1510	71,79	83,22	249,47	1755,6	0,879	366,12	623,8	11,222	881,55	872,812	260,85	17,22
6 ДЕНЬ														
№ п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Прием пищи №1														
302	Каша мол из овс хл геркулес	200	4,8	8	29,6	230	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6
	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	0,07	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:	470	36	12	100	558	0	1	18	2	235	291	85	3
Прием пищи №2														
19	Салат из св. помидоров	100	4,4	12,4	4,40	98	0,05	18,1	178	0,5	45	33,00	17	0,8
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250	10,18	8,2	10,38	160	0	6,6	228,63	2,71	63,5	50,31	29,3	1,44
475	Биточки 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
513	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,48	3,96	30,87	177,3	0,18	0	0,004	3,06	15,12	147,4	100,1	3,42
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	940	32,79	46,77	97,07	915,5	0,617	34,87	848,934	7,395	283,72	597,61	215,7	13,24
	Всего:	1410	69	59	197	1474	1	35	867	10	519	888	300	16
7 ДЕНЬ														
п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Прием пищи №1														
181	Суп молочный с макар. изделиями	250	7	6,8	19,3	161	0,05	0,75	50,0	0,5	201,75	168,2	25,25	0,5
3	Бутерброд 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:	665	17,07	15,57	74,6	524	0,255	9,2	228	1,586	538,65	403,7	79,05	7,33
Прием пищи №2														
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	250	7,98	7,4	21,08	185	0,1	9,6	162,75	1,3	24,7	69,1	29,6	1,25
385	Рыба "Аппетитная"	200	25,6	38	13,87	496,8	0,180	26,20	400,0	5,4	181	381,33	74,6	2,2
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
719	Кофейный напиток	200	28	3	24,2	128	0	0,5	17,6	0	115	91,4	18,2	0,3
	Итого:	810	66,12	59,08	91,86	1062,8	0,601	52,62	1480,65	11,465	454,15	625,23	162,2	6,58
	Всего:	1475	83,19	74,65	166,46	1586,8	0,856	61,82	1708,65	13,051	992,8	1028,93	241,25	13,91
8 ДЕНЬ														
п/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Прием пищи №1														
302	Каша молочная гречневая	200	25,2	6,2	138	240	0,200	0	4	3,4	40	163,9	400	1,60
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:	500	38,71	20,73	201,4	661,2	0,348	5,81	10,478	3,541	408	413	439,7	5,38
Прием пищи №2														
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	250	10,18	9,1	13,48	178	0	14,25	215,6	2,3	60,7	64	32,2	1,63

492	Рагу из птицы	250	15,84	14,78	25,6	306	0,25	21,5	308,5	3,7	79	533,3	7,5	1,08
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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
	Итого:	875	32,84	34,59	100,15	840	0,567	81,77	527,724	7,785	352,5	766,98	94,7	28,14
	Всего:	1375	71,55	55,32	301,55	1501,2	0,915	87,58	538,202	11,326	760,5	1179,98	534,4	33,52
9 ДЕНЬ														
/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Прием пищи №1</i>														
302	Каша молочная рисовая	200	3,29	8,8	31,6	184	0,027	0,4	40	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,066	78	45,9	7,5	1,08
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
	Мандарины	100	0,81	0,31	13,34	53	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:	530	12,17	15,18	93,34	506	0,288	40	90	0,866	308,8	322,9	88,1	3,38
<i>Прием пищи №2</i>														
ТК№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 картоф. с бобовыми со смет	250	11,3	9,5	22,8	226	0,2	8,8	750	1	49,25	173,3	48,3	3,5
444	Плов по-узбекски	250	13	27,00	45,5	376	0,075	1	1250	5,5	51	154	53	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	860	29,43	47,14	134,12	981	0,626	32,92	2300,3	6,865	282,65	491,9	158	8,83
	Всего:	1390	41,6	62,32	227,46	1487	0,914	72,92	2390,3	7,731	591,45	814,8	246,1	12,21
10 ДЕНЬ														
/п	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Прием пищи №1</i>														
302	Каша молочная ячневая	200	20	2,67	130,67	204	0,540	0	0	0	3	160	9,4	100
32	Масло слив (порц.)	10	0	10	0	77	0	0	0	0	13,1	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
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14	64	0,141	0	0	0,07	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:	480	24,97	15,64	193,47	567	0,717	0,6	0	16,166	308	118,5	120,3	5,72
<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 картофельный с макар. изд. с курицей со сметан	250	8,8	6,9	21,58	184	0,1	6,6	161,75	1,5	23	57,3	23,3	1,13
ТК №63	Фрикадельки из курицы	100	14,35	15,28	7,02	223	0,060	0,40	20,0	0	37	121	23	1,1
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	180	3,78	8,1	26,28	201,6	0,135	9,36	23,09	0,23	32,54	77,36	26,46	0,99
	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	30	0,87	0,31	11,9	65	0,13	0,12	0,3	0,099	21,9	37,5	12	0,85
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:	990	35	49	136	1134.6	1	56	922	4	344	519	165	9
Всего:	1470	60	65	330	1 / 02	2	57	922	21	652	638	285	15
Итого общ. ий	14370	662	698	2391	15494	10	970	10129	119	7313	9023	2863	175