

Утверждено *Соловьева*
 Директор *МБОУ Перевосеменовская СОШ №1*
ММ. Я.А. Мариничева
Соловьева
Ткаченко
О.В. Зайцева

«УТВЕРЖДАЮ»
 Индивидуальный предприниматель
К
 Корсунова О.Е.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
 ОТ 11 ЛЕТ ДО 17 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО
 НА ИЮНЬ МЕСЯЦ 2025 ГОДА

Номер рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	
1-й день:														
ЗАВТРАК														
68/Прейскурант	Каша "Дружба" Молочная	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	0,06	
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0	
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0	
	Итого:		7,56	12,69	58,47	374	140,02	189,18	46,08	2,39	0,14	1,32	0,06	
ОБЕД														
221/1981	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,42	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02	
541/1981	Котлета рыбная	75	10,2	7,4	12,69	159	45,5	140,03	25,56	0,89	0,09	0,72	0	

747/1981	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	32,73	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03
816/1983	Огурец свежий	60	0,51	0,09	1,54	12	13,8	25,2	8,4	0,34	0,04	6	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		22,97	18,74	104,49	657	149,17	408,92	121,33	5,87	0,54	22,21	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,53	31,43	162,96	1031	289,19	598,10	167,41	8,26	0,68	23,53	0,11
2-й День:													

ЗАВТРАК

411/1981	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,18	12,8	42,46	318	129,12	197,54	53,22	1,42	0,22	1,2	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		8,38	12,85	57,47	375	134,37	205,78	57,62	2,28	0,22	1,3	0,06

ОБЕД

197/1981	Щи из капусты с картофелем	250/5	1,97	5,32	9,33	94	42,44	49,97	21,12	0,76	0,08	30,89	0,03
632/1981	Гуляш свиной	50/50	16,16	7,02	4,8	150	16,94	178,64	25,66	8,86	0,1	3,12	0,02
257/1994	Каша перловая вязкая	150	3,47	6,45	30,75	183	19,89	81,98	104,87	0,9	0,06	0,01	0,02
816/1983	Помидор свежий	60	0,67	0,12	2,28	15	8,4	15,6	12	0,55	0,04	8,4	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		25,24	19,31	79,07	554	100,97	378,18	182,05	12,92	0,43	42,66	0,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,62	32,16	136,54	929	235,34	583,96	239,67	15,2	0,65	43,96	0,13
3-й День:													

ЗАВТРАК

417/1981	Каша манная	200/10	5,96	11,80	31,02	254	133,36	119,02	19,9	0,42	0,08	1,32	0,06
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		7,66	12,45	56,33	364	148,14	155,54	29,66	2,03	0,1	1,42	0,06

ОБЕД

216/1981	Суп крестьянский с крутой пшено	250/5	2,05	5,43	10,64	101	32,27	50,70	20,37	0,71	0,07	20,01	0,03
Кулинарный	Плов из курицы	200	55,68	23,64	55,68	463	43,99	266,96	109,91	2,17	0,09	6,21	0,03

[illegible]

223/1981	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	19,72	67,35	27,02	0,99	0,12	16,50	0,02
157/2003	Ежик мясной	60	12,4	10,6	5,3	207	16,34	95,35	21,88	0,89	0,06	18,52	0
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	270	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03
816/1983	Помидор свежий	80	0,89	0,16	3,04	20	11,2	20,8	16	0,73	0,05	11,2	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		27,87	22,34	104,05	748	77,8	442,96	222,05	9,13	0,67	46,46	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,55	34,79	161,5	1114	222,36	617,88	261,25	11,16	0,75	47,88	0,11
6-й день:													
ЗАВТРАК													
411/1981	Каша овсяная	200/10	7,94	14,14	34,36	298	146,96	253,44	69,12	2,00	0,26	1,20	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		8,14	14,19	49,37	355	152,21	261,68	73,52	2,86	0,26	1,3	0,06
ОБЕД													
176/1981	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	2,06	5,27	13,01	108	42,89	55,50	22,33	1,20	0,05	20,46	0,03
658/1981	Котлета теленчья	75	11,78	9,77	9,2	185	13,59	112,1	22,59	1,16	0,06	0,00	0,02
257/1994	Каша перловая вязкая	150	3,47	6,45	30,75	183	19,89	81,98	104,87	0,9	0,06	0,01	0,02
816/1983	Огурец свежий	60	0,51	0,09	1,54	12	13,8	25,2	8,4	0,34	0,04	6	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		20,79	21,98	86,41	600	103,47	326,77	176,59	5,45	0,36	26,71	0,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,93	36,17	135,78	955	255,68	588,45	250,11	8,31	0,62	28,01	0,13
7-й день:													
ЗАВТРАК													
68/Прейскурант	Каша "Дружба" молочная	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0

[illegible]

417/1981	Каша молочная	200/10	5,96	11,80	31,02	254	133,36	119,02	19,9	0,42	0,08	1,32	0,06
	манная												
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		6,16	11,85	46,03	311	138,61	127,26	24,3	1,28	0,08	1,42	0,06
ОБЕД													
215/1981	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	77,50	31,15	1,18	0,14	24	0,02
	Тефтели куриные	60/50	22,46	12,54	20,06	242	21,18	110,11	47,99	1,10	0,05	2,89	0,02
Кулинарный совет ГУП «Школьник»													
744/1981	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	270	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03
	распычатая												
816/1983	Помидор свежий	60	0,67	0,12	2,28	15	8,4	15,6	12	0,55	0,04	8,4	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		37,39	24,26	117,32	774	81,09	462,67	248,29	9,35	0,67	35,53	0,07
			43,55	36,11	163,35	1085	219,7	589,93	272,59	10,63	0,75	36,95	0,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													
10-й День:													
ЗАВТРАК													
411/1981	Каша овсяная	200/10	7,94	14,14	34,36	298	146,96	253,44	69,12	2,00	0,26	1,20	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		8,14	14,19	49,37	355	152,21	261,68	73,52	2,86	0,26	1,3	0,06
ОБЕД													
216/1981	Суп крестьянский . с круглой пшено	250/5	2,05	5,43	10,64	101	32,27	50,70	20,37	0,71	0,07	20,01	0,03
Кулинарный совет КП «Космос»	Капуста тушеная с мясным фаршем	210	12,92	15,33	14,24	292	90,26	165,82	46,18	1,91	0,06	18,69	0,29
816/1983	Огурец свежий	60	0,51	0,09	1,54	12	13,8	25,2	8,4	0,34	0,04	6	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		18,45	21,25	58,33	517	149,63	293,71	93,35	4,81	0,32	44,94	0,32
			26,59	35,44	107,7	872	301,84	555,39	166,87	7,67	0,58	46,24	0,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:													