

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ № 2

И.И. Матюга

2025 год.



Пятнадцатидневное меню пришкольного лагеря

с дневным пребыванием детей в возрасте от 6-10 лет в образовательном учреждении

МКОУ СОШ № 2 с. Овощи

Туркменского муниципального округа Ставропольского края

на 2025 год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва, ДеЛли принт, 2005.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях под ред. С.В. Маслова, 2015

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергети- ческая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
						В1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 1 (понеделник)																
Завтрак																
1	Запеканка творожная с молоком сгущеным	150/30	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
Итого:		452	10,37	10,6	55,47	359,33	0,16	2,46	36,6	0,89	196,02	238,3	69,94	4,23	0,24	14,53
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81
2	Огуры свежие в нарезе	яня.60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Тфтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
Итого:		700	35,76	37,59	119,86	960,4	0,42	92,78	7,66	12,68	783,66	572,42	139,01	10,56	0,995	23,88
Итого за день		1475	46,13	48,19	175,33	1319,73	0,58	95,24	44,26	13,57	979,68	810,72	208,95	14,79	1,235	38,41

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 2 (вторник)																
Завтрак																
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Булочка Домашняя	60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	Итого:	462	14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72
Обед																
1	Рассольник Ленинградский	1/200	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38
2	Шницель из цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36
3	Изделия макаронные отварные	1/150	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14
4	Свекла тушеная	1/60	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71
5	Кисель из яблок свежих	1/200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	800	47,12	33,92	127,52	966,09	0,38	18,71	94,66	4,8	263,78	461,24	83,99	6,06	0,395	24,59
	Итого за день	1690	61,88	48,54	229,57	1564,88	0,53	20,37	144,99	6,64	462,02	688,05	120,74	7,59	0,625	38,31

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 3 (среда)																
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная	1/150	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39
2	Какао на молоке	1/200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	Итого:	400	6,88	9,21	49,36	307,95	0,09	1,91	22,65	0,79	80,16	111,86	21,19	0,83	0,09	5,39
Обед																
1	Суп с изделиями макаронными	1/200	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81
3	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84
4	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из сухофрукты	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	850	36,25	27,52	108,62	849,55	0,242	10,19	95,8	3,94	149,54	381,83	72,16	8,63	0,83	11,16
	Итого за день	1365	43,13	36,73	157,98	1157,5	0,332	12,1	118,45	4,73	229,7	493,69	93,35	9,46	0,92	16,55

	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергет ическая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 4 (четверг)																
Завтрак																
1	Сырники с молоком стуженым	120/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
	Итого:	380	34,31	19,63	86,79	660,97	2,47	0,96	16,2	8,35	261,65	398,19	99,5	4,43	0,16	18,1
Обед																
1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/200	2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65
2	Помидоры свежие в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Филе минтая запеченное	1/100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88
4	Пюре картофельное при наличии оборудования	1/150	3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69
5	Компот из яблок свежих	1/200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1/50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	800	30,07	21,82	105,78	740,13	0,69	33,48	38,34	7,21	331,6	544,15	116,24	7,24	1,645	135,48
	Итого за день	1445	64,38	41,45	192,57	1401,1	3,16	34,44	54,54	15,56	593,25	942,34	215,74	11,67	1,805	153,58

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 5 (пятница)																
Завтрак																
1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,66	16,7	2,93	226,04	0,09	0,27	15,87	0,72	118,07	257,8	19,88	2,87	0,57	0,26
2	Икра кабачковая	60	0,62	2,73	4,35	44,55	0,03	12,57	24,76	1,13	14,52	14,83	8,52	0,4	0,03	0,25
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	Итого:	442	4,4	2,48	31,86	167,4	0,05	0,24	6	0,68	61,56	75,77	10,8	0,55	0,06	3,6
Обед																
1	Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	0,06	3,65
2	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Котлета из цыпленка бройлера	100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69
5	Соус красный основной	50	1,5	1	1,2	23,3	1,9	2,57	0,06	2,06	24	62,74	3,2	6,01	0,3	4,20
6	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
8	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	800	42,53	44,18	153,72	1007,61	2,841	43,943	47,62	28,56	253,3	630,48	251,28	77,804	1,645	135,48
	Итого за день	1242	46,93	46,66	185,58	1175,01	2,891	44,183	53,62	29,24	314,86	706,25	262,08	78,354	1,705	139,08

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
							B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 6 (понедельник)																
Завтрак 1																
1	Пудинг маннйй	160	7,24	7,54	42,48	266,76	0,08	0,26	25,2	0,72	94,74	93,04	14,44	0,7	0,12	6,74
2	Джем сливовый	50	0	0	15,84	63,54	0	0,54	0	0,06	1,62	1,08	0,54	0,06	0	0
3	Чай с молоком и сахаром	200/15/8	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
	Итого:	463	11,28	9,04	93,43	500,42	0,13	2,4	25,2	1,64	113,48	142,77	21,96	1,41	0,15	6,74
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,91	5,3	17,79	146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09
2	Голубцы ленивые с мясом говядины	200	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49
3	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
4	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	730	25,51	21,51	102,3	704,6	0,39	48,57	3,66	8,57	421,77	390,43	99,69	8,44	0,945	14,84
	Итого за день	1193	36,79	30,55	195,73	1205,02	0,52	50,97	28,86	10,21	535,25	533,2	121,65	9,85	1,095	21,58

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг

День 7 (вторник)																
Завтрак																
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6
2	Ватрушка с повидлом	100	6,16	4,11	59,96	301,26	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
					20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0
	Итого:	512	16,68	13,27	124,23	682,91	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72
Обед																
1	Щи из свежей капусты	200	2	3,8	8,43	75,88	0,06	19,55	7,5	1,28	153,66	46,14	20,99	0,73	0,06	4,05
2	Помидоры свежие в нарезке	60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Минтай, запеченный с картофелем, по - русси	100/150	21,16	10,49	32,14	307,68	0,25	12,53	17,25	4,47	426,39	621,9	64,46	1,75	0,22	157,17
4	Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	790	29,69	16,33	100,52	690,15	0,412	37,33	24,75	9	692,93	801,2	109,91	8,51	0,915	164,48
	Итого за день	1302	46,37	29,6	224,75	1373,06	0,562	38,99	75,08	10,84	891,17	1028,01	146,66	10,04	1,145	178,2

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергет ическая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 8 (среда)															
Завтрак															
1	200	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	200	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6
3	40	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	240	11,53	11,88	57,22	382,51	0,17	1,1	42,6	0,88	242,81	273,82	75,06	4,25	0,29	18,13
Обед															
1	200	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,9	16	0,19	77,45	42,17	19,09	0,9	0,05	4,8
2	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36
3	150	3,13	9,29	3,06	180,11	0,14	13,93	0	4,25	32,47	85,14	39,17	1,29	0,11	6,7
4	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
5	50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
6	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	730	35,56	36,93	86,29	891,72	0,37	27,54	81,32	7,01	247,13	446,65	96,94	5,84	0,415	24,86
	970	47,09	48,81	143,51	1274,23	0,54	28,64	123,92	7,89	489,94	720,47	172	10,09	0,705	42,99

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 9(четверг)																
Завтрак 1																
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/50	19	20,3	39,8	422,2	0	2,4	0,8	5	72,4	160,9	42	1,4	0,18	9,47
2	Кофейный напиток	200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	Итого:	410	25,99	24,9	79,27	649,46	2,46	3	15,8	5,68	223,1	309,34	77,2	3,61	0,32	26,47
Обед																
1	Суп с клецками	200	9,25	1,91	24,38	151,73	0,1	4,3	0,01	0,55	23,06	75,04	19,76	1,05	0,1	5,43
2	Мясо пылленка бройлера, тушенное в соусе красном	100/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69
4	Помидоры свежие в нарезке	60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Кисель из яблок свежих	200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	870	44,05	37,09	160,6	943,59	0,699	8,8	46,76	24,49	184,81	617,99	265,68	73,1	1,675	137,26
	Итого за день	1280	70,04	61,99	239,87	1593,05	3,159	11,8	62,56	30,17	407,91	927,33	342,88	76,71	1,995	163,73

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
						B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 10 (пятница)																
Завтрак 1																
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/70	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	460	12,69	13,55	55,47	395,16	0,16	2,53	62,6	0,94	296,02	292,3	73,44	4,33	0,27	14,53
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,91	5,3	17,79	146,55	0,2	6,41	0	2,31	32,99	94,64	34,25	1,73	0,18	4,09
2	Котлеты из цыпленка бройлера	100	12,26	11,29	11,64	197,08	0,06	0,94	44,21	0,36	66,11	123,64	14,99	1	0,1	5,11
3	Изделия макаронные отварные	120	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14
4	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	810	31,23	22,93	125,3	855,1	0,452	12,6	57,71	6,7	227,52	396,89	82,01	9,6	0,945	13,6
	Итого за день	1200	43,92	36,48	180,77	1250,26	0,612	15,13	120,31	7,64	523,54	689,19	155,45	13,93	1,215	28,13

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 11 (понедельник)																
Завтрак																
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	120/50	7,13	9,4	25,36	215,11	0,12	0,86	36,6	0,2	181,25	198,05	64,26	3,7	0,23	14,53
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	Итого:	400	10,37	10,6	55,47	359,33	0,16	2,46	36,6	0,89	196,02	238,3	69,94	4,23	0,24	14,53
Обед																
1	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,9	5,48	15,54	127	0,14	6,5	0	2,9	83,15	108,25	29,64	1,35	0,08	4,81
2	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Тефтели из мяса говядины	2/50	11,94	14,32	17,83	247,81	0,08	39,71	3,6	3,17	280,56	151,55	39,54	2,26	0,13	7,49
4	Каша пшеничная расыпчатая	120	13,26	15,9	19,81	275,35	0,09	44,12	4	3,52	311,73	168,38	43,93	2,5	0,15	8,32
5	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	750	35,76	37,59	119,86	960,4	0,42	92,78	7,66	12,68	783,66	572,42	139,01	10,56	0,995	23,88
	Итого за день	1150	46,13	48,19	175,33	1319,73	0,58	95,24	44,26	13,57	979,68	810,72	208,95	14,79	1,235	38,41

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 12 (вторник)																
Завтрак																
1	Каша жидкая на молоке (манная)	150	7,28	7,96	34,16	237,43	0,05	0,06	32,33	0,51	173,21	151,08	24,71	0,48	0,2	12,6
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Булочка Домашняя	60	4,24	5,46	37,78	217,14	0,06	0	18	0,64	10,26	35,48	6,36	0,52	0,02	1,12
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
	Итого:	440	14,76	14,62	102,05	598,79	0,15	1,66	50,33	1,84	198,24	226,81	36,75	1,53	0,23	13,72
Обед																
1	Рассольник Ленинградский	200	2,56	4,01	17,28	115,44	0,11	9,28	7,5	1,31	70,7	76,5	26,59	0,99	0,09	5,38
2	Шницель из цыпленка бройлера	2/50	22,41	21,71	8	317,29	0,09	1,71	65,26	1,39	40,26	186,86	19,64	1,7	0,2	10,36
3	Изделия макаронные отварные	120	5,52	4,35	35,25	202,38	0,09	0	13,5	0,78	15,54	45,45	8,31	0,84	0,03	1,14
4	Свекла тушеная	60	10,6	2	5,6	44,62	0,01	6,21	8,4	0,09	43,2	28,94	13,94	0,88	0,03	4,71
5	Кисель из яблок свежих	200	0,05	0,02	24,09	96,77	0	1,51	0	0,11	7,33	6,49	1,51	0,12	0	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	750	47,12	33,92	127,52	966,09	0,38	18,71	94,66	4,8	263,78	461,24	83,99	6,06	0,395	24,59
	Итого за день	1190	61,88	48,54	229,57	1564,88	0,53	20,37	144,99	6,64	462,02	688,05	120,74	7,59	0,625	38,31

	Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
							B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 13 (среда)																
Завтрак																
1	Каша рисовая молочная	150	3,64	8,01	19,25	163,73	0,05	0,31	22,65	0,1	65,39	71,61	15,51	0,3	0,08	5,39
2	Какао на молоке	200	0,04	0	10,11	40,62	0	1,6	0	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0	0
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
4	Мороженое сливочное "Пломбир"	1/70	2,32	2,95	0	35,83	0	0,07	26	0,05	100	54	3,5	0,1	0,03	0
	Итого:	450	9,2	12,16	49,36	343,78	0,09	1,98	48,65	0,84	180,16	165,86	24,69	0,93	0,12	5,39
Обед																
1	Суп с изделиями макаронными	200	5,78	4,58	15,55	126,48	0,05	1,5	18,4	0,41	12,13	33,64	8,65	0,59	0,025	1,25
2	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61	0,15	5,81
3	Каша гречневая рассыпчатая	120	2,72	3,11	30,05	159,08	0,03	0	9,9	0,19	4,49	58,58	19,31	0,4	0,02	0,84
4	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
5	Компот из сухофрукты	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	800	36,25	27,52	108,62	849,55	0,242	10,19	95,8	3,94	149,54	381,83	72,16	8,63	0,83	11,16
	Итого за день	1180	45,45	39,68	157,98	1193,33	0,332	12,17	144,45	4,78	329,7	547,69	96,85	9,56	0,95	16,55

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энергети ческая ценность , ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
						B 1	C	A	E мг, ток. экв.	Ca	P	Mg	Fe	B2	I, мкг	
День 14 (четверг)																
Завтрак																
1	Сырники с молоком стуженым	120/30	26,52	14,73	42,32	407,81	0	0,36	1,2	7,5	108,6	241,35	63	2,1	0	1,1
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,79	3,4	19,47	123,66	2,42	0,6	15	0	141,3	114,84	30	1,73	0,13	17
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
	Итого:	380	34,31	19,63	86,79	660,97	2,47	0,96	16,2	8,35	261,65	398,19	99,5	4,43	0,16	18,1
Обед																
1	Суп крестьянский с крупшой (крупя перловая)	200	2,63	6,38	13,87	123,38	0,06	15,65	7,5	2,46	139,44	74,19	21,96	0,81	0,06	3,65
2	Помидоры свежие в нарезке	60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3	Филе минтая запеченное	100	16,8	9	0	148	0,32	0,24	15,12	1,46	18,58	208,22	29,32	0,58	0,18	117,88
4	Пюре картофельное при наличии оборудования	120	3,99	4,5	25,9	161,01	0,2	15,14	15,66	0,2	65,36	117,5	39,06	1,4	0,77	10,69
5	Компот из яблок свежих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0	0,06	0,06	10,2	15,48	5,04	0,42	0,01	0
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,85	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
	Итого:	750	30,07	21,82	105,78	740,13	0,69	33,48	38,34	7,21	331,6	544,15	116,24	7,24	1,645	135,48
	Итого за день	1130	64,38	41,45	192,57	1401,1	3,16	34,44	54,54	15,56	593,25	942,34	215,74	11,67	1,805	153,58

Наименование	Выход гр	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
						В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
День 15 (пятница)															
Завтрак															
1 Омлет натуральный, запеченный	150	15,66	16,7	2,93	226,04	0,09	0,27	15,87	0,72	118,07	257,8	19,88	2,87	0,57	0,26
2 Икра кабачковая	60	0,62	2,73	4,35	44,55	0,03	12,57	24,76	1,13	14,52	14,83	8,52	0,4	0,03	0,25
3 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,2	1,28	11,86	63,8	0,01	0,24	6	0	52,16	42,17	5,6	0,07	0,05	3,6
4 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	3,2	1,2	20	103,6	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48	0,01	0
5 Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	0,03	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,03	0
Итого:	640	5,4	2,68	52,06	254	0,08	4,24	6	0,88	75,56	89,77	18,8	3,35	0,09	3,6
Обед															
1 Борщ с капустой и картофелем	200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874	0,06	3,65
2 Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,5	7,5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5	0,58	0,26
3 Котлета из шпикенка бройлера	100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8	0,18	117,88
4 Каша гречневая рассыпчатая	120	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1	0,77	10,69
5 Соус красный основной	50	1,5	1	1,2	23,3	1,9	2,57	0,06	2,06	24	62,74	3,2	6,01	0,3	4,20
6 Компот из яблок свежих	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2	0,01	0
7 Хлеб из муки пшеничной	40	4	1,5	25	129,5	0,05	0	0	0,86	11,75	42	6,5	0,6	0,03	0
8 Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60,09	0,03	0	0	0,27	75	75	7,5	0,93	0,015	3
Итого:	800	42,53	44,18	153,72	1007,61	2,841	43,943	47,62	28,56	253,3	630,48	251,28	77,804	1,645	135,48
Итого за 6 дней	1240	5,4	2,68	52,06	254	0,08	4,24	6	0,88	75,56	89,77	18,8	3,35	0,09	3,6

	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	B2	I, мкг
итого за 15 дней		383,52	1735,33	11025,81	11,25	385,03	799,62	185,13	5426,32	6985,32	1657,96	182,84	17,5	1013,122
	39,687	31,96	144,6108	918,8175	0,9375	32,08583	66,635	15,4275	452,1933	582,11	138,1633	15,23667	1,458333	84,42683

Средняя стоимость 1 дня на 1 ребёнка составляет 144 руб. 66 коп.

Меню подготовил: техник - технолог МКУ "Центр по ОУО"

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 16
(шестнадцать) листов.



Директор МКОУ СОШ №2
И.Н. Матюта