Утверждаю
Директор МБОУ "Кодинская СОШ"
Попова Е. В.
14 мая 2024 № 34 -О

Примерное 10-дневное меню (возраст 07-11 и 12-18 лет) для детей летнего оздоровительного лагеря МБОУ "Кодинская СОШ" и филиала

			Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ДЕНЬ 1													
	завтрак													
ПР	Кондитерское изделие	40,00	3,00	3,90	29,80	166,80	11,60	8,00	36,00	0,80	0,00	0,00	4,40	**0,00**
168	Каша гречневая на молоке с маслом	200,00	6,20	9,90	32,79	203,00	12,20	98,09	147,09	3,32	0,20	0,00	20,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
ттк	Чай с сахаром	200-15	0,00	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		**12,40**	**13,94**	**77,11**	**446,84**	**46,30**	**106,09**	**183,09**	**8,12**	**0,20**	**0,00**	**24,40**	**0,00**
	Обед													
54-3з	Помидор св. в нарезку	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	26	0,9	0,06	25	133	
54-8с	Суп картофельный с бобовыми(горох) на мясном бульоне	200	66,8	46	81,4	1331,4	270	290	804	14,76	1,46	47,6	9,32	
309	Макаронные изделия отварные	180	7,36	9,04	52,9	336,9	9,72	24,24	74,34	2,22	0,12	0	42	0
ПФ	Котлета мясная	90	11,84	4,81	9,04	126,9	84,3	19,3	172,4	2,23	0,08	0,7	0,023	0,8
пр	хлеб пш	40	3,04	0,32	20,06	95,28	11,6	19,2	73,6	0,88	0,104	0,8	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0
	ИТОГО	725	**89,04**	**60,17**	**177,4**	**1947,28**	**381,62**	**352,74**	**1124,34**	**22,09**	**1,764**	**49,1**	**51,343**	**0,8**
	ИТОГО за 1 день		**101,44**	**74,11**	**254,51**	**2394,12**	**427,92**	**458,83**	**1307,43**	**30,21**	**1,96**	**49,10**	**75,74**	**0,80**

	ДЕНЬ 2													
	завтрак													
ПР	Кондитерское изделие	40,00	3,00	3,90	29,80	166,80	11,60	8,00	36,00	0,80	0,00	0,00	**4,40**	**0,00**
54-6к	каша пшенная на молоке с маслом	200,00	8,30	11,70	37,50	288,00	126,00	49,00	185,00	1,30	0,18	0,54	53,80	
тк	Чай с сахаром	200-15	0,00	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	хлеб пш	40,00	3,20	0,14	0,52	20,24	16,50	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	455,00	**14,50**	**15,74**	**81,82**	**531,84**	**160,10**	**57,00**	**221,00**	**6,10**	**0,18**	**0,54**	**58,20**	**0,00**
	Обед													
54-5з	салат из св.огурцов и помодоров	100,00	**1,00**	**5,20**	**3,10**	**62,50**	**28,00**	**17,00**	**31,00**	**0,80**	**0,04**	**19,10**	**0,04**	
21	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	200,00	9,17	2,70	17,94	98,26	94,37	27,24	37,50	0,98	0,00	0,12	13,20	
54-6	рис отварной	120,00	2,88	4,32	ПР	166,96	4,80	19,20	72,96	0,40	0,02			
54-25м	кура, тушенная с морковью	100,00	14,10	6,30	4,40	131,30	22,00	54,00	112,00	1,00	0,04	1,30	29,10	
пр	хлеб пш	40,00	3,20	0,14	0,52	20,24	16,50	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0,00	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тк	Фрукт яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00			2,20	0,03	10,00		
	Итого	675,00	**30,75**	**19,06**	**49,76**	**580,06**	**187,67**	**117,44**	**253,46**	**9,38**	**0,13**	**30,52**	**42,34**	**0,00**
	ИТОГО за 2 день	455,00	**45,25**	**34,80**	**131,58**	**1111,90**	**347,77**	**174,44**	**474,46**	**15,48**	**0,31**	**31,06**	**100,54**	**0,00**

	День 3													
	завтрак													
ПР	Кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	0	0	4,4	0
54-13к	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	8,2	10,8	38,5	283,5	134	39	205	2,2	0,14	53,17	0,55	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0
	итого	455	**11,4**	**10,94**	**53,02**	**360,54**	**156,5**	**39**	**205**	**6,2**	**0,14**	**53,17**	**0,55**	**0**
	ОБЕД													
14	Салат из св. помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0	
58	Суп "Свекольник" на мясном бульоне	200	1,6	4	11,28	87,8	2,93			1,06	0,06	7,02		
234	Котлета рыбная	90	28,4	5,13	10,55	146,67	53,88	26,13	170,63	0,75	0,09	0,44	12,13	0,63
694	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,54	137,25	44,38	33,3	103,92	1,2	0,17	21,8	30,6	1,58
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0
	Банан св.	100	1,5	0,5	21	95	8			0,6	0,04	10		
	ИТОГО за обед		**38,4**	**15,57**	**81,89**	**543,76**	**131,69**	**59,43**	**274,55**	**7,61**	**0,36**	**39,26**	**42,73**	**2,21**
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		**49,8**	**26,51**	**134,91**	**904,3**	**288,19**	**98,43**	**479,55**	**13,81**	**0,5**	**92,43**	**43,28**	**2,21**

	День 4													
	завтрак													
ПР	Кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	0	0	4,4	0
390	Каша манная на молоке с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0
	ИТОГО	455	**9,44**	**6,24**	**34,22**	**235,68**	**214,67**	**23,52**	**156,05**	**4,3**	**0,08**	**1,09**	**36,72**	**0**
	ОБЕД													
54-2з	Огурец св. в нарезку	100	0,8	0,1	2,5	14,1	23	14	42	0,6	0,03	10	10	
54-1с	Суп "Щи" из свежей капусты на мясном бульоне	200	46,2	60,6	57	960,6	372	130	310	4,78	0,22	104,6	10,8	
171	Греча рассыпная	180	8,1	8,26	39,07	263,52	128,69	45,84	180	3,99	0,36	0	0,05	5,58
286	Тефтели мясные с красным соусом	100-60	9,9	10,9	13,01	190	48,78	24	118,56	1,07	0,07	0,89	43,33	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0
	ИТОГО	795	**67,4**	**79,9**	**123,6**	**1491,16**	**571,97**	**199,84**	**608,56**	**13,84**	**0,65**	**105,49**	**54,18**	**5,58**
	ИТОГО за 4 день		**76,84**	**86,14**	**157,82**	**1726,84**	**786,64**	**223,36**	**764,61**	**18,14**	**0,73**	**106,58**	**90,9**	**5,58**

	5 день													
ПР	Кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	0	0	4,4	0
93	Вермишель молочная с маслом	200	6,05	5,6	18,25	147,74	24,1	14,2	144,28	0,53	0,09	0,91	39,2	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0
	ИТОГО	455	**9,25**	**5,74**	**32,77**	**224,78**	**46,6**	**14,2**	**144,28**	**4,53**	**0,09**	**0,91**	**39,2**	**0**
	ОБЕД													
54-7з	**Салат из белокачанной капусты**	100	2,3	11	3,6	122,6	36	16	44	0,8	0,04	28,8	50,8	
54-8с	Суп картофельный с бобовыми(фасоль) на мясном бульоне	200	66,8	46	81,4	1331,4	270	290	804	14,76	1,46	47,6	9,72	
56	Плов с мясом курицы	200	13,88	10,81	38,31	395,66	31,61	5,7	0,73	1,31	0	0	0	0
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0	0
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0	0
	ИТОГО	655	**83,88**	**56,95**	**134,23**	**1804,1**	**324,11**	**295,7**	**804,73**	**20,07**	**1,46**	**47,6**	**9,72**	**0**
	ИТОГО за 5 день		**93,13**	**62,69**	**167**	**2028,88**	**370,71**	**309,9**	**949,01**	**24,6**	**1,55**	**48,51**	**48,92**	**0**

	6 день													
	ЗАВТРАК													
ПР	Кондитерское изделие	40	**3**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**11,6**	**8**	**36**	**0,8**	**0**	**0**	**4,40**	**0,00**
168	Каша гречневая на молоке с маслом	200	6,2	9,9	32,79	203	12,2	98,09	147,09	3,32	0,2	0	20,00	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	455	**9,4**	**10,04**	**47,31**	**280,04**	**34,7**	**98,09**	**147,09**	**7,32**	**0,2**	**0**	**20**	**0**
	ОБЕД													
54-3з	Помидор св. в нарезку	100	1,1	0,2	3,8	21,4	14	20	26	0,9	0,06	25	133	
54-2с	Суп "Борщ" со св капустой на мясном бульоне	200	47	31	101	1145,2	336	192	426	8,7	32	67,6	13,78	
	Макаронные изделия отварные	180	7,36	9,04	52,9	336,9	9,72	24,24	74,34	2,22	0,12	0	42,00	0,00
286	Тефтели мясные с красным соусом	100-60	9,9	10,9	26	218	48,78	24	115,22	1,07	0,07	0,87	43,33	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	795	**67,46**	**51,08**	**194,42**	**1777,14**	**417**	**240,24**	**615,56**	**15,99**	**32,19**	**68,47**	**99,11**	**0**
	ИТОГО за 6 день		**76,86**	**61,12**	**241,73**	**2057,18**	**451,7**	**338,33**	**762,65**	**23,31**	**32,39**	**68,47**	**119,11**	**0**

	7 день													
	Завтрак													
ПР	Кондитерское изделие	40	**3**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**11,6**	**8**	**36**	**0,8**	**0**	**0**	**4,40**	**0,00**
54-16к	Каша "Дружба" на молоке с маслом	200	5	6,9	23,9	178	115	27	123	0,5	0,07	0,53	33,25	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	455	**8,2**	**7,04**	**38,42**	**255,04**	**137,5**	**27**	**123**	**4,5**	**0,07**	**0,53**	**33,25**	**0**
	Обед													
54-5з	салат из св.огурцов и помодоров	100,00	**1,00**	**5,20**	**3,10**	**62,50**	**28,00**	**17,00**	**31,00**	**0,80**	**0,04**	**19,10**	**0,04**	
58	Суп "Свекольник" на мясном бульоне	200	1,6	4	11,28	87,8	2,93			1,06	0,06	7,02		
234	Котлета рыбная	90	28,4	5,13	10,55	146,67	53,88	26,13	170,63	0,75	0,09	0,44	12,13	0,63
694	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,54	150,7	44,38	33,3	103,92	1,21	0,17	21,8	30,60	1,60
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	Фрукт апельсин	100	0,6	0,14	15	66	24			0,24	0,03	40		
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	725	**37,5**	**15,21**	**75,89**	**528,21**	**147,69**	**59,43**	**274,55**	**7,26**	**0,35**	**69,26**	**42,73**	**2,23**
	итого за 7 день		**45,7**	**22,25**	**114,31**	**783,25**	**285,19**	**86,43**	**397,55**	**11,76**	**0,42**	**69,79**	**75,98**	**2,23**

	8 день													
	завтрак													
ПР	Кондитерское изделие	40	**3**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**11,6**	**8**	**36**	**0,8**	**0**	**0**	**4,40**	**0,00**
54-9к	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	8,6	12,8	34,2	285,8	138	63	232	1,9	0,21	0,52	52,40	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	455	**11,8**	**12,94**	**48,72**	**362,84**	**160,5**	**63**	**232**	**5,9**	**0,21**	**0,52**	**52,4**	**0**
	ОБЕД													
14	Салат из св. помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0	
21	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	200	22,93	6,4639,38	19,69	245,66	39,4	68,1	93,76	2,44	0	0,3	33,00	
288	Фрикадельки мясные с соусом	100-50	11,68	13,08	15,28	225	14,29	28,72	132,64	1,19	0,07	1,06	53,23	
234	Рис отварной	200	5,09	7,25	61,34	292,2	83,64	36,67	83,57	1,1	0,05	0	0,08	0,86
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
ттк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	790	**42,9**	**20,47**	**110,83**	**839,9**	**159,83**	**133,49**	**309,97**	**8,73**	**0,12**	**1,36**	**86,31**	**0,86**
	ИТОГО за 8 день		**54,7**	**33,41**	**159,55**	**1202,74**	**320,33**	**196,49**	**541,97**	**14,63**	**0,33**	**1,88**	**138,71**	**0,86**

	9 день													
	завтрак													
ПР	Кондитерское изделие	40	**3**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**11,6**	**8**	**36**	**0,8**	**0**	**0**	**4,40**	**0,00**
54-21к	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,2	6,5	28,4	193,7	130	28	134	0,4	0,05	0,61	31,30	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
ттк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	440	**8,4**	**6,64**	**42,92**	**270,74**	**152,5**	**28**	**134**	**4,4**	**0,05**	**0,61**	**31,3**	**0**
	ОБЕД													
54-2з	Огурец св. в нарезку	100	0,8	0,1	2,5	14,1	23	14	42	0,6	0,03	10	10	
21	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне со сметаной	200	9,17	2,7	15,75	98,26	15,76	27,24	37,5	0,98	0	0,12	13,30	
54-3г	Макаронные изделия отварные	180	7,36	9,04	52,9	336,9	9,72	24,24	74,34	2,22	0,12	0	42,00	0,00
пф	Котлета мясная	90	11,84	4,81	9,04	126,9	84,3	19,3	172,4	2,23	0,08	0,7	0,02	0,80
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	725	**31,57**	**16,69**	**92,21**	**639,1**	**132,28**	**70,78**	**284,24**	**9,43**	**0,2**	**0,82**	**55,323**	**0,8**
	ИТОГО за 9 день		**39,97**	**23,33**	**135,13**	**909,84**	**284,78**	**98,78**	**418,24**	**13,83**	**0,25**	**1,43**	**86,623**	**0,8**

	10 дней													
	завтрак													
ПР	Кондитерское изделие	40	**3**	**3,9**	**29,8**	**166,8**	**11,6**	**8**	**36**	**0,8**	**0**	**0**	**4,40**	**0,00**
54-6к	каша пшенная на молоке с маслом	200	8,3	11,7	37,5	288	126	49	185	1,3	0,18	0,54	53,80	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	415	**11,5**	**11,84**	**52,02**	**365,04**	**148,5**	**49**	**185**	**5,3**	**0,18**	**0,54**	**53,8**	**0**
	ОБЕД													
54-7з	**Салат из белокочанной капусты**	100	2,3	11	3,6	122,6	36	16	44	0,8	0,04	28,8	50,8	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	51,6	27,8	185	1196	138	208	546	8,64	0,86	68,8	976,00	
171	Греча рассыпная	180	8,1	8,26	39,07	263,52	128,69	45,84	180	3,99	0,36	0	0,05	5,58
286	Тефтели мясные с красным соусом	100-60	9,9	10,9	13,01	190	48,78	24	118,56	1,07	0,07	0,89	43,33	
пр	хлеб пш	40	3,2	0,14	0,52	20,24	16,5	0	0	2	0	0	0,00	0,00
тк	Чай с сахаром	200-15	0	0	14	56,8	6	0	0	2	0	0	0,00	0,00
	ИТОГО	755	**72,8**	**47,1**	**251,6**	**1726,56**	**337,97**	**277,84**	**844,56**	**17,7**	**1,29**	**69,69**	**1019,38**	**5,58**
	итого за 10 день		**84,3**	**58,94**	**303,62**	**2091,6**	**486,47**	**326,84**	**1029,56**	**23**	**1,47**	**70,23**	**1073,18**	**5,58**

	Среднее за 10 дней по завтракам		**10,63**	**10,11**	**50,83**	**333,34**	**125,79**	**50,49**	**173,05**	**5,67**	**0,14**	**5,79**	**34,98**	**0,00**
	Среднее за 10 дней по обедам		**56,17**	**38,22**	**129,18**	**1187,73**	**279,18**	**180,69**	**539,45**	**13,21**	**3,85**	**48,16**	**150,32**	**1,81**
	Среднее за 10 дней		**66,80**	**48,33**	**180,02**	**1521,07**	**404,97**	**231,18**	**712,50**	**18,88**	**3,99**	**53,95**	**185,30**	**1,81**

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,

Сборник технических нормативов -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна М:ДеЛи принт 2010

2 Сборник технических нормативов -Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного

3. Рецептуры блюд для учащихся образовательных учреждений города Москва. Вып.4.Сорокина ЛИ, Александрова В.Г. И др.

4. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательныъх организаций МР2.4.0179-20