

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22
Алексеева И.Н.

"_19" сентября 2025 года

Подпись

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Хохлова И.В.

"_19" сентября 2025 года

Подпись

Примерное меню питания школьников на базе МБОУ ООШ № 22 г. Заполярный
для детей с 12 лет и старше

Детский оздоровительный лагерь с 25 октября по 4 ноября 2024г

№ рецептур	Наименование блюд	выход блюда,г	белки, г	жиры,г	углевод ы, г	Энергетич.ц енность, \ккал\	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
	Завтрак												
204	Макароны отварные с маслом,сыром	215	11,4	16,83	29,5	380	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
ттк 1	Кондитерское изделие	50	2,4	1,6	21,5	42,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ттк 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	4,5	0	70,9	22,2	25,7	4,76
ттк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	18,5	19	93,7	593,24	0,366	5,07	146,3	304,76	251,4	88,08	8,293
	Обед												
70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18	0,17	66,5	0	354,6	406,3	206,95	13,24
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	5,54	5,9	9,2	122,2	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9
268	Котлета рубленая мясная	100	14,6	18	11,4	185,6	0	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,28	7,32	46,7	265	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из яблок	200	0,16		29	60,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	895	29,88	32,12	127,2	782,4	0,646	75,72	66,9	695,04	879,5	413,05	27,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,38	51,12	220,9	1375,64	1,012	80,79	213,2	999,8	1131	501,13	36,143

ВТОРНИК

	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углевод	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
173	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	10,35	5,4	29,1	222,7	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74

14	Масло сливочное	15	0,15	12,5	0,15	112,2	0	0	40	2,4	3	0	0,02
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
тк2/2	Батон	45	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,67	25,2	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
		550	21	22,02	94,95	614,9	0,327	18,9	176,8	940,8	921	206,3	7,55
	Обед												
133	Кукуруза консервированная	100	0,8	0,13	8,7	53	0	0	40	2,4	3	3	0,02
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	8,6	9,35	13,1	135,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом	105/50	10	9,7	16,92	219	0,1	14,2	27,7	53,4	127,6	34,15	1,2
128	Картофельное пюре	180	3,43	8,2	30	205,7	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	27,9	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		950	27,53	28,08	123,5	854,1	0,776	34,55	102,7	296,16	550,9	283,75	12,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,53	50,1	218,5	1469	1,103	53,45	279,5	1237	1472	490,05	20,5

СРЕДА													
	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
210	Омлет натуральный	180	13,8	18,5	6,88	250	0,093	0,1	134,6	44,6	114,6	9,37	1,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
338	Фрукт	100	0,4	0	42	142	0,03	10	0	16	11	9	2,2
тк 2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	64	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
		552	19,04	19,05	92,58	558,3	0,315	34,5	134,6	166,7	261,7	69,57	7,247
	Обед												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6	11	104	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	3,5	17,01	108,2	0,45	6,6	0	116,8	270,3	109,1	4,5
292	Куриное мясо тушеное с овощами	120	13,3	11,2	18,9	241	0,13	8,68	56,1	61	147	33,46	3,27
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	10,45	37,58	279,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
348	Компот из изюма	200	0,1		21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
тк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тк2/1	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	910	31,19	31,85	134	951,4	1,006	20,66	96,1	401,79	867,3	344,06	18,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,23	50,9	226,6	1509,7	1,321	55,16	230,7	568,49	1129	413,63	26,087

ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
174	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	9,2	10,6	5,9	248,8	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
тк 1	Кондитерское изделие	50	5,15	9,3	28,56	208,8	0,04	0	20	8,5	26,3	5,7	0,57
376	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28

ттк2/2	Батон	20	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/1	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	19,05	20,45	77,16	628,8	0,322	0,03	40	65,7	214,5	56,7	4,15
	Обед												
131	Горошек зеленый консервированный	100	5,42	0,4	8,75	52	0,023	3,4	6,8	3,5	16,5	5,13	0,095
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,9	6,9	11,9	121	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
279	Тефтели мясные в соусе	100/30	8,86	12,85	14,4	261,8	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
203	Макароны отварные	180	9	10,45	24,1	259,6	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
342	Компот из яблок	200	0,16		29	116,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	925	31,84	31,3	115,9	942	4,799	14,93	80,72	349,44	643,6	315,06	16,305
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,89	51,75	193	1570,8	5,121	14,96	120,7	415,14	858,1	371,76	20,455
	ПЯТНИЦА												
	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
223	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/35	15,68	18,5	39	327,7	0,04	0,33	45,5	136,9	150,6	18,59	0,45
377	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	61,3	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт	100	1,5	0	12,6	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
ттк2/2	Батон	45	2,3	0,25	13,8	85	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	552	19,58	18,75	80,6	574	0,166	13,16	45,5	180,9	218,2	49,79	4,21
	Обед												
73	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	83	0,38	70,2	0	548	511,7	205,1	7,3
81	Свекольник со сметаной	250/5	2,5	1,5	9	122,5	36	22	0	40	40	40	40
265	Плов с мясом	210	18,5	25,2	49,8	480,4	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,83	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ттк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	27	32,2	116,03	903,9	36,706	97,11	0	788,33	979,4	408,59	55,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,58	50,95	196,6	1477,9	36,872	110,27	45,5	969,23	1198	458,38	60,2

	СУББОТА												
	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
181	Каша молочная манная с маслом	220/10	6,1	11,3	33,5	260	0,14	0,96	14,8	144,7	218,3	444,3	2,35
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8	0,021	7,94	122	761,1	622,8	106,7	2,39
ттк 2/2	Батон	60	4,6	0,6	13,8	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порционнно	20	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35

	Итого	550	20,45	19,55	87	610,8	0,377	18,9	136,8	945,5	962,5	596,9	9,49
	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
133	Кукуруза консервированная	100	0,8	0	8,7	53	0	0	40	2,4	3	3	0,02
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,9	6,9	11,9	121	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
ТТК 5	Гречка по-купечески	220	19,1	22,9	21,5	425	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
388	Компот из шиповника	200	0,1		45,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	835	28,4	30,5	115	817	4,626	9,94	60	404	507,6	225,7	10,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1385	28,4	30,5	115	817	4,626	9,94	60	404	507,6	225,7	10,26
	ВОСКРЕСЕНЬЕ												
	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
208	Лапшевник с творогом, сгущен.молоком	185	12	18,83	37	407	0,13	0,54	125,2	204,8	160,8	36,38	1,829
338	Фрукт	100	6,1	0	19,8	168	0,03	10	0	16	11	9	2,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк 2/2	Батон	50	2,3	0,3	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	550	20,5	19,13	85,6	679,2	0,256	10,57	125,2	245,7	226,8	66,58	5,509

	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18	0,17	66,5	0	354,6	406,3	206,95	13,24
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,7	7,75	15,2	135,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
259	Жаркое по-домашнему	210	19,01	19,01	39,2	424	0,37	6,76	0	28,7	180,2	42,8	3,02
342	Компот из свежеморож.ягод	200	0,2	0	29,6	109,8	0	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк 2/2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	825	27,21	27,66	114,9	818,4	1,096	81,11	0	594,5	945,8	409,05	27,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1375	47,71	46,79	200,5	1497,6	1,352	91,68	125,2	840,2	1173	475,63	32,779

* Использован "Сборник технических нормативов" 2007 года под редакцией М.П.Могильного.

ООО "Дели принт", 2007г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.Москва "Экономика" 1983г.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ГОУ ВПО

"Пермская государственная медицинская академия"им.академика Е.А.Вагнера,Уральский региональный центр питания.