

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

" 07" февраля 2025года

Подпись

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Хохлова И.В.

" 07" февраля 2025года

Подпись



Примерное меню питания школьников на базе МБОУ ООШ № 22 г. Заполярный для детей с 12 лет и старше в учебный период 2024 года

Детский оздоровительный лагерь с 24 марта по 30 марта 2025г

№ рецептур	Наименование блюд	Витамины					Минеральные вещества						
		выход блюда,г	белки, г	жиры,г	углевод ы, г	Энергетич.ц енность, \ккал\	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углевод	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
ткк 2/2	Батон	60	4,6	0,6	13,8	85	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр порционно	20	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2/1	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	углевод	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- купчески	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

ВТОРНИК													
	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(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
тпк 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	В1(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
ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ттк 2/2	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

СРЕДА

	Завтрак	выход блюда	9,26	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(мг)	Fe(мг)
411	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	13,7	15,7	19,6	303,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,1	0	16	61,3	0	24,4	0	78,5	31,7	11,6	1,347
ткк 1	Кондитерское изделие	50	3,16	3,86	87	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,2244
ткк2/2	Батон	50	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	552	19,26	19,81	136,4	550,94	0,32	25,36	35,92	243,96	329,3	107	4,511

	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Мg(мг)	Fe(мг)
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
98	Суп крестьянский со сметаной	250/5	2,25	6,3	16,5	128,5	36	20	0	40	40	40	40
279	Тефтели мясные "Губернаторские" в соусе	100/50	10,5	11,4	14,4	251,8	0,05	0,72	33,92	27,95	88,37	18,33	0,87
203	Макароны отварные	180	9	11,2	29,8	233,5	0,21	0	40	26,39	210,4	140,5	4,73
349	Компот из сухофруктов	200	0,1		21,8	87,6	0,02	3,63	0	162,4	117,2	17,1	3,49
ттк 2/1	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	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	945	27,75	32,2	118	895,4	36,906	120,65	73,92	592,84	999	448,13	59,84

ЧЕТВЕРГ

[illegible]

402	Оладьи со сгущен.молоком	200/40	13,9	18,4	56,55	484	0,15	0	22	173	125	33	1,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	100	5,5	0	23,6	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	555	19,5	18,4	95,15	644	0,18	10,03	22	200,1	138,8	43,4	3,78
	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
131	Горошек зеленый консервированный	100	2,95	0,4	6,2	52	0,023	3,4	6,8	3,5	16,5	5,13	0,095
101	Суп картофельный с рисом	250	4,2	5,25	8,5	138,7	0,91	2,33	0	170,7	352,4	142,3	8,2
288	Птица отварная	100	14,3	13,9	38,6	216	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
321	Капуста тушеная	180	3,96	9,7	16,92	167	0,18	15,55	0	487,9	360,6	185,5	7,28
342	Компот из яблок	200	0,16		29	116,6	0,06	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
ткк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	890	30,07	29,95	126,9	821,3	1,419	27,06	6,8	770,93	1062	434,82	25,535

ПЯТНИЦА

	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
173	Каша молочная пшенная с маслом	250	11,1	18,7	30,4	335,3	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
ткк 1	Кондитерское изделие	50	3,2	1,12	20,8	48,8	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ткк2/2	Батон	20	2,1	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
ткк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	565	18,8	20,37	93,9	555,3	0,416	0,99	75,92	189,28	327	103,69	4,534
	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
55	Салат из отварн.свеклы с сол.огурцом	100	2	4,3	7,7	93	0,29	59,5	0	307,2	394,9	186,2	10,6
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	16,85	163,75	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
234	Котлета рыбная с маслом	100/10	13,2	12,9	11,6	178	80	40	0	94	93	94	95
128	Картофельное пюре	180	3,6	8,5	30	205,7	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
388	Компот из шиповника	200	0,1		35,2	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	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	900	28,48	31,75	128,3	858,45	81,586	120,29	35	787,16	1129	634	120,56
	СУББОТА												
	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
ткк 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
тк2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0	0,096	4,5	70,9	22,2	25,7	4,76
тк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	13,9	67	0	0,096	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												
133	Кукуруза консервированная	100	0,8	0,13	8,7	53	0	0	0	2,4	3	3	0,02
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 мясная рубленая с соусом	100/50	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
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	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	945	29,88	32,05	132,7	817,4	0,476	9,22	106,9	342,84	476,2	209,1	14,63

ВОСКРЕСЕНЬЕ

	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	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
	Итого	550	21	22,02	94,95	614,9	0,327	18,9	176,8	940,8	921	206,3	7,55

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
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
	Итого	950	27,53	28,15	118	819,1	0,946	101,05	62,7	648,36	954,2	487,7	26,17

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

ООО "Дели принт", 2007г Сборник рецептов 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.