

"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 7 до 11 лет

Детский оздоровительный лагерь с 24 марта по 30 марта 2025г

№ рецептур	Наименование блюд	выход блюда,г	белки, г	жиры,г	углевод ы, г	Энергетич.ц енность, ккал\	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	
	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	200	6,1	11,3	29,4	250	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	
тпк 2/2	Батон	35	2,3	0,3	13,8	67	0,03	10	0	16	11	9	2,2	
15	Сыр порционно	15	3,75	4,05	0	51	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
тпк2/1	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,5	13	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Итого	500	18,25	19,35	82,9	585,8	0,383	18,9	136,8	949,4	956,5	599,6	9,34	

	Обед	выход блюда	белки	жиры	углевод	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
133	Кукуруза консервированная	60	0,27	0,12	5,23	26	0	0	40	2,4	3	0	0,02
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	4,7	13,5	99,8	4,27	6,31	0	197	196	88,5	3,3
ТТК 5	Гречка по-купечески	200	17,1	19,3	19,9	363,1	0,09	0	20	18,5	81	10	0,9
388	Компот из шиповника	200	0,1	0	35,2	87	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
тпк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк 2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	725	23,57	24,82	101,5	706,9	4,626	9,94	60	404	507,6	222,7	10,26

	ВТОРНИК	выход блюда	белки	жиры	углевод	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углевод	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
208	Лапшевник с творогом, со сгущен.молоком	155	10,05	18,63	31	341	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
338	Фрукт	100	4	0	9,8	138	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

ттк 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	16,45	18,88	69,6	583,2	0,246	10,52	112,7	225,28	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	60	0,48	0,12	1,92	10,89	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,1	5,1	14,27	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18	28	385,6	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	725	23,48	23,92	101,5	736,89	0,936	16,36	0	251,4	551,5	209,1	14,33

СРЕДА

	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	9,7	17,8	20,6	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
ттк 1	Кондитерское изделие	40	5,75	0,67	17	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
ттк2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	502	17,85	18,72	67,4	550,94	0,32	25,36	35,92	243,96	329,3	107	4,511

	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
67	Винегрет овощной	60	0,9	1,6	6,16	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,8	5,03	13,3	103,3	36	20	0	40	40	40	40
279	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	8,8	10,6	18,53	197,4	0,12	6,76	0	30,5	205,8	42,48	3,86
203	Макароньы отварные	150	7,5	9,55	19,6	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,52	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	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	815	23,6	27,48	107,1	813,2	36,976	126,69	40	595,39	1116	472,3	62,83

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
402	Оладьи со сгущен.молоком	150/35	13,9	15,8	47,55	374	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	1,4	0	9,8	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	500	15,4	15,8	72,35	534	0,18	10,03	22	200,1	138,8	43,4	3,78
	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)

ттк 2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	16,45	18,88	69,6	583,2	0,246	10,52	112,7	225,28	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	60	0,48	0,12	1,92	10,89	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,1	5,1	14,27	99,6	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
259	Жаркое по-домашнему	200	16,2	18	28	385,6	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	725	23,48	23,92	101,5	736,89	0,936	16,36	0	251,4	551,5	209,1	14,33

СРЕДА

	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	9,7	17,8	20,6	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
ттк 1	Кондитерское изделие	40	5,75	0,67	17	142,04	0,044	0	21,12	4,16	13,44	4,8	0,224
ттк2/2	Батон	30	2,3	0,25	13,8	44,2	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	502	17,85	18,72	67,4	550,94	0,32	25,36	35,92	243,96	329,3	107	4,511

	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
67	Винегрет овощной	60	0,9	1,6	6,16	60,9	0,44	96,3	0	312,4	432,7	195,3	8,2
98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,8	5,03	13,3	103,3	36	20	0	40	40	40	40
279	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	8,8	10,6	18,53	197,4	0,12	6,76	0	30,5	205,8	42,48	3,86
203	Макароны отварные	150	7,5	9,55	19,6	233	0,21	0	40	26,39	210,4	140,52	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	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	815	23,6	27,48	107,1	813,2	36,976	126,69	40	595,39	1116	472,3	62,83

ЧЕТВЕРГ

	Завтрак	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
402	Оладьи со сгущен.молоком	150/35	13,9	15,8	47,55	374	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	1,4	0	9,8	100	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого	500	15,4	15,8	72,35	534	0,18	10,03	22	200,1	138,8	43,4	3,78
	Обед	выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккалории	B1(мг)	C(мг)	A(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)

131	Горошек зеленый консервированный	60	1,77	0,24	3,71	48,6	0,275	11,5	20,25	10,53	49,41	15,39	0,2
101	Суп картофельный с рисом	200	3,39	4,2	6,8	128,7	0,91	2,33	0	170,7	352,4	142,3	8,23
288	Птица отварная	90	13,3	13,18	35,8	199	0,06	1,28	0	14,23	200,1	39,29	2,65
321	Капуста тушеная	150	3,3	8,1	14,1	136,5	0,18	15,55	0	487,9	360,6	185,5	7,28
342	Компот из яблок	200	0,16	0	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	760	26,42	26,42	117,1	760,4	1,671	35,16	20,25	777,96	1095	445,08	25,67

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	200/10	7,65	14,99	19,6	268,2	0,18	0,96	54,8	146,42	206,4	57,89	1,63
ткк 1	Кондитерское изделие	40	3,2	1,12	9,75	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	2,3	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	515	15,55	16,66	72,05	488,2	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 свеклы с соленым огурцом	60	1,2	3,6	4,6	55,8	0,01	1,758	0	11,5	12	7	0,3
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	6,2	15,1	160,9	0,91	4,66	0	170,7	352,4	142,3	8,2
234	Котлета рыбная с маслом	90/5	10,99	10,57	9,5	154,1	80	40	0	94	93	94	95
128	Картофельное пюре	150	3	6,5	25	171,4	0,12	12,5	35	29,16	60,92	87,3	0,72
388	Компот из шиповника	200	0,1	0	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	765	24,19	27,57	116,3	760,2	81,306	62,548	35	491,46	745,9	454,8	110,26

СУББОТА

	Завтрак												
204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	10,05	14,83	26	342	0,12	0,49	112,7	184,38	160,8	36,38	1,829
ткк 1	Кондитерское изделие	35	1,9	0,67	14,9	42,04	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
ткк 2/2	Батон	30	2,3	0,3	13,8	44,2	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
ткк2/1	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	13,9	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого	500	16,65	16,1	83,6	529,24	0,32	5,02	133,8	284,34	251,2	88,08	8,293
	Обед												
133	Кукуруза консервированная	60	0,27	0,12	5,23	26	0	0	40	2,4	3	0	0,02

82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	4,46	2,8	7,1	98,3	0,2	4,27	0	198,9	218,4	104,5	4,9
268	Котлета рубленая мясная с соусом	90/30	13,18	17,8	7,12	169	0	0,45	26,9	29,9	40	11,1	1,81
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,8	6,1	41,4	221	0,03	0	40	17,04	82,4	27,9	0,59
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	60,6	0,06	4,5	0	70,9	22	25,7	4,76
тпк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	795	26,37	27,52	116,8	705,9	0,476	9,22	106,9	342,84	476,2	206,1	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	200/10	9,25	6,9	26,6	203,4	0,18	0,96	14,8	147,5	232	70,8	1,74
14	Масло сливочное	15	0,15	8,2	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
тпк2/2	Батон	25	2,3	0,25	13,8	41	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк2/1	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,67	14,8	67	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		500	19,17	19,22	82,05	574,4	0,387	8,9	176,8	934,7	968,2	214,4	6,7

Обед

70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,89	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,1	8,1	10,5	109	0,37	3,35	0	116,6	226,9	96,7	3,7
22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые, с соусом	105/30	13,6	8,52	16,92	179	0,1	14,2	27,7	53,4	127,6	34,15	1,2
128	Картофельное пюре	150	3	6,5	25	171,4	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
тпк2/1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	13,9	67	0,096	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
тпк2	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13,8	64	0,09	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		810	23,88	23,94	109,9	711,09	0,786	36,3	62,7	305,26	559,9	287,75	13,23

* 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.

* 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.