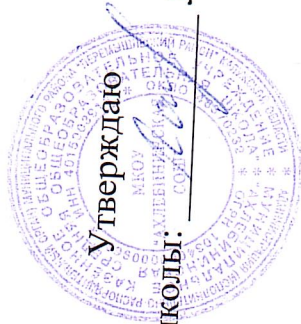




Директор школы: _____ Латыпов С.А.

**Примерное
10-дневное меню
для организации 2-х разового питания
в лагере дневного пребывания детей
МКОУ «Ахлебининская средняя общеобразовательная школа»**

2025 г.

Первый день

Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
93	250	Каша молочная «Дружба»	7,9	12,7	32,9	278,9				1,1				
380	200	Кофейный напиток со ступенным молоком	2,4	3,6	27,9	148	104	16	29	0,6		0,02		0,12
41	30/20	Бутерброд с маслом	1,1	7,5	6,8	115	6,2	5,6	22,4	0,92		0,02		0,2
Итого:			11,4	23,8	67,6	541,9	110,2	21,6	51,4	2,62		0,04		0,14

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
60		Свежие овощи куском <i>порционно</i>	1,4	5,1	8,9	88	12	6	39	35		0,01	0,18	4,3
208	250	Суп с макаронными изделиями с мясом	2,7	2,9	9,9	77	32	13	204	0,8		0,51	0,05	0,5
679	190	Отварная гречка	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5		0,21	2,4	
437	90	Гуляш из мяса птицы	4,8	1,9	0,2	88	8,5	11	55	0,7		0,1	1,3	0,05
200	200	Сок	3		31,2	216	3		18	11,2	10,6	14		0,8
200	200/15/10	Чай с лимоном, сахаром	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
40		Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
40		Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
180		Фрукт	0,4		11,5	53,3	32	18	22	4,4	0,06	0,02	0,06	26
Итого:			21,9	16,36	144,8	989,3	138,2	205,3	598,7	58,6	10,66	14,96	4,59	31,65

Повар Егорова М.В.

Директор Латыпов С.А.

Второй день

Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
176	250	Каша молочная пшеничная	6,7	10,4	25,9	224,9				0,9				
397	200	Какао-напиток со сгущенкой	4,7	5	31,8	187	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	1
42	30/20	Бутерброд с сыром	6,1	21,2	13	254				0,3				
		Итого:	17,5	36,6	70,7	665,9	124	22	116	2	0,02	0,04	0,18	1

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
	60	Свежие овощи куском	1,5	4,1	3,7	85	8,4	12	15,6	21,3	0,7	0,4	0,32	21,3
187	250	Щи из свежей капусты с мясом	3,23	9,78	11,4	142,94	12	6	39	0,15		0,01	0,18	4,3
286	90	Тефтели мясные	14,8	12,6		147	12	8	70	0,9		0,02	1,32	
304	190	Рис отварной	5	6,2	56,6	226	10	28	78	0,8		0,04	0,86	
	40	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
	30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
	200	Фрукт	0,4	0,4	11,5	53,3	32	18	22	4,4	0,06	0,02	0,06	26
	200	Компот из сухофруктов	0,5		34,5	112	22	15	20	0,7	0,03	0,28	0,8	
376	200	Итого:	28,93	34,04	141,8	880,24	109,1	103,3	296,3	29,35	0,79	0,84	4,14	51,6

Повар

Егорова М.В.

Директор

Латыпов С.А.

Третий день

Завтрак

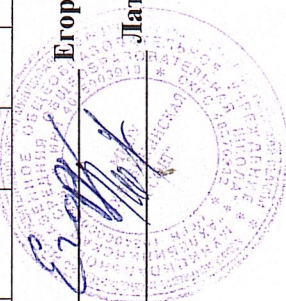
№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
284	250	Каша молочная манная	7,1	9,6	32,1	243,3				1,55				
41	30/20	Бутерброд с маслом	1,1	7,5	6,8	115	6,2	5,6	22,4	0,92				
200	200/15/10	Чай с лимоном, сахаром	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
		Итого:	8,5	17,1	54,1	418,3	20,2	11,6	30,4	3,37		0,04		

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
	60	Свежие овощи куском	1,5	4,1	2,9	54	8,4	12	15,6	10,2	0,7	0,4	0,32	15
206	250	Суп гороховый с мясом	6,2	5,6	22,3	167	38	44	1,13	1,9	26,4	29,5	137,8	1,7
307	90	Куриная котлета	4,8	1,9	0,2	88	8,5	11	55	0,7		0,1	1,3	0,05
688	190	Макароны отварные	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9		0,06	0,53	0,51
	200	Сок	3		31,2	216	3		18	11,2	10,6	14		0,8
376	200	Компот из сухофруктов	0,6		38,5	128	24	16	22	0,8		0,04	0,28	0,8
	40	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
	40	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
		Итого:	25	17,36	157,6	975	105,1	108,3	199,43	26,8	37,7	44,17	140,83	18,86

Повар Егорова М.В.

Директор Латыпов С.А.



Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
93	250	Каша молочная «Дружба»	7,9	12,7	32,9	278,9				1,1				
380	200	Кофейный напиток со сгущенкой	2,4	3,6	27,9	148	104	16	29	0,6		0,02	0,12	
	20	Печенье	1,5	2,36	14,88	84								
Итого:			19,4	14,36	70,18	478	12	2	6	0,44			0,02	1

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
	60	Свежие овощи куском	1,3	3	10,5	74	14	10	28	7,9	0,09	0,04	0,09	26
208	250	Суп вермишелевый с мясом	2,7	2,9	9,9	77	38	15	22,4	9,8		0,51	0,5	0,5
304	220	Плов мясной	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5		0,21	2,4	
375	200	Чай с лимоном	0,5		34,5	112	22	15	20	0,7	0,03	0,28	0,8	
	120	Фрукт					32	18	22	4,4	0,06	0,02	0,06	26
	20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
	30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
Итого:			12,9	12,76	115	674	103,7	64,3	182,1	65,7	10,72	14,91	2,17	31,6

Повар  Егорова М.В.

Директор  Латыпов С.А.

Пятый день

Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
173	250	Каша молочная рисовая	7,55	12,4	39,1	299				1,25				
380	200	Кофейный напиток со сгущенкой	2,4	3,6	27,9	148	104	16	29	0,6		0,02	0,12	
42	30/20	Бутерброд с сыром	6,1	21,2	13	254				0,3				
Итого:			16,05	37,2	80	701	104	16	29	2,15		0,02	0,12	

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
170	60	Свежие овощи куском	1,3	3,1	9,1	70	56	34	43	6,8	0,06	0,04	0,09	26
694	250	Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	3,23	9,78	11,4	142,94	12	6	39	1,3		0,05	0,7	10,7
255	190	Картофельное пюре	2	5,1	15,9	121	0,15	1,6	2,5	0,15	42	32	90	1,2
	90	Котлета рыбная	16,8	7		100	17	9	116	1,2	0,01	0,06	1,7	0,7
	40	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
	40	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
200	200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
	120	Фрукт					32	18	22	4,4	0,06	0,02	0,06	26
Итого:			27,13	25,94	75,7	607,94	143,85	90,9	282,2	15,85	42,13	32,28	93,15	64,6

Повар

Егорова М.В.

Директор

Латыпов С.А.

Шестой день

Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe		
93	250	Каша молочная «Дружба»	7,9	12,7	32,9	278,9				1,1						
380	200	Кофейный напиток со сгущенным молоком	2,4	3,6	27,9	148	104	16	29	0,6		0,02	0,12			
41	50	Булочка сдобная	1,1	7,5	6,8	115	6,2	5,6	22,4	0,92		0,02	0,2			
Итого:			11,4	23,8	67,6	541,9	110,2	21,6	51,4	2,62		0,04	0,14			
Обед																

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe		
	60	Свежие овощи куском	1	7,1	4,2	86	8,6	15	19,6	45,8	0,9	0,5	0,42	23,2		
694	190	Картофельное пюре	7,8	13,2	77,9	246	0,15	1,6	2,5	0,15	42	32	90	1,2		
307	90	Котлета куриная	4,8	1,9	0,2	88	8,5	11	55	0,7		0,1	1,3	0,05		
	200	Сок	3		31,2	216	3		18	11,2	10,6	14		0,8		
	40	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4			
	40	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2			
200	200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04				
	100	Шоколад	3	13,15	29	249										
	120	Фрукт	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13		
Итого:			21,53	36,31	197,5	1123	62,95	58,9	165,8	62,05	53,53	46,72	92,35	38,25		

Повар Егорова М.В.
Директор Латыпов С.А.

Седьмой день

Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
110	220	Омлет натуральный	7,8	9,06	3,21	124,9				0,18				
200	200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
	200	Фрукт	0,4	0,4	11,5	53,3	32	18	22	4,4	0,06	0,02	0,06	26
		Итого:	9,1	13,9	72,4	451,1	46	24	30	5,7	0,06	0,06	0,06	26

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
	60	Свежие овощи куском	1,5	4	11	86	47	26	24	6,1	0,08	0,03	0,07	
187	250	Щи из свежей капусты с мясом	3,23	9,78	11,4	142,94	12	6	39	0,15		0,01	0,18	4,3
304	220	Плов мясной	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5		0,21	2,4	
	200	Сок	3		31,2	216	3		18	11,2	10,6	14		0,8
	40	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
	40	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
	200	Компот из сухофруктов	0,5		34,5	112	22	15	20	0,7	0,03	0,28	0,8	
		Итого:	17,53	20,24	156	862,94	120,7	198,3	353,7	23,75	10,71	14,6	4,05	5,1

Повар Егорова М.В.

Директор Латыпов С.А.

Восьмой день

Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
400	120	Омлет натуральный	8,4	13,5	45,7	337,8				0,4				
200	200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
	120	Фрукт	1,1		15,7	64	16	9	11	2,2	0,03	0,01	0,03	13
		Итого:	9,2	9,06	34,11	248,9	30	15	19	3,28	0,03	0,05	0,03	13

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
	60	Свежие овощи куском	1,4	5,1	8,9	88	12	6	39	35		0,01	0,18	4,3
204	250	Суп рисовый с мясом	4,5	5	19,9	139	38,5	31,5	209	1		0,1	1,14	7,5
688	190	Отварные макароны	5,4	4,8	38,4	208	10,5	9	36	0,9		0,06	0,53	0,51
437	90	Гуляш из мяса птицы	7,8	5,6	1,6	88,5	8,5	11	55	0,7		0,1	1,3	0,05
631	200	Компот из свежих фруктов	0,5		34,5	112	22	15	20	0,7	0,03	0,28	0,8	
	40	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
	40	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
		Итого:	23,1	21,46	127,4	749,5	104,2	88,8	410,7	39,4	0,03	0,62	4,55	12,36

Повар Егорова М.В.

Директор Латыпов С.А.

Девятый день

Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
93	150	Суп вермишелевый молочный	8,25	11,25	25,8					1,1				
397	200	Какао-напиток со сгущенкой	4,7	5	31,8	187	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	1
41	30/20	Бутерброд с маслом	1,1	7,5	6,8	115	6,2	5,6	22,4	0,92				
		Итого:	5,8	12,5	38,6	302	130,2	27,6	138,4	1,72	0,02	0,04	0,18	1

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe	
	60	Свежие овощи куском	0,9	7,1	3,8	85	8,4	12	15,6	0,8	0,7	0,4	0,32	21,3	
187	250	Щи из свежей капусты с мясом	3,23	9,78	11,4	142,94	12	6	39	0,15		0,01	0,18	4,3	
694	190	Картофельное пюре	7,8	13,2	77,9	246	0,15	1,6	2,5	0,15	42	32	90	1,2	
245	90	Рыба отварная	16,8	7		100	17	9	116	1,2	0,01	0,06	1,7	0,7	
	40	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4		
	40	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2		
631	200	Компот из свежих фруктов	0,5		34,5	112	22	15	20	0,7	0,03	0,28	0,8		
	200	Свежие фрукты	6,0		89,4	180	32	18	22	4,4	0,06	0,02	0,06	26	
		Итого:	38,73	38,04	241,1	979,94	104,25	77,9	266,8	8,5	42,8	32,84	93,66	53,5	

Повар Егорова М.В.
 Егорова М.В.
 Директор Латыпов С.А.
 Латыпов С.А.

Десятый день

Завтрак

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
688	200/15	Макароны отварные с сыром	12,3	13,3	30,2	290,7				0,18				
200	200/15/10	Чай с сахаром и лимоном	0,3		15,2	60	14	6	8	0,9		0,04		
	200	Сок	3		31,2	216	3		18	11,2	10,6	14		0,8
		Итого:	15,6	13,3	76,6	566,7	17	6	26	12,28	10,6	14,04		0,8

Обед

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	E	C	Ca	Mg	P	Fe
	60	Свежие овощи куском	0,9	7,1	3,8	85	8,4	12	15,6	0,8	0,7	0,4	0,32	21,3
197	250	Суп рассольник с мясом	2,2	4,5	12,7	100	38	31	139	1		0,1	1,12	6,5
679	190	Гречка отварная	5,8	5,5	43,8	237	24	135	201	4,5		0,21	2,4	
286	90	Тефтели куриные	4,9	2	0,25	31	8,5	12	59	0,76		0,1	1,35	0,05
200		Напиток из шиповника	0,4		23,6	94	14	4	8	4,2			0,2	110
40		Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50	6,4	10,6	25,6	0,5		0,05	0,4	
40		Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64	6,3	5,7	26,1	0,6		0,02	0,2	
		Итого:	17,7	20,06	108,25	661	105,6	210,3	474,3	12,36	0,7	0,88	5,99	137,85

Повар  Егорова М.В.

Директор  Латыпов С.А.