

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю
в Благодарненском районе



А. Н. Нестеров

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
муниципального общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразователь-
ная школа № 9»



И.Н. Василенко

Примерное

Десятидневное меню

**для организации питания в пришкольном оздоровительном лагере в период летних
каникул 2025 года**

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.				№ рецепт, у-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 1																	
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Сыр Российский (поршиками)	1/15	3,48	4,42	0,0	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016	
	Булочка "Гребешок"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011	
	Итого	595	13,14	12,25	78,52	476,60	165,56	29,85	175,94	3,74	0,16	0,12	1,75	3,12	71	2005	
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	2	0	0	0,17	8,14	71	2005	
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011	
	Котлета из филе минтая свежемороженого	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	1,81	0,39	234	2013		
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011	
	Сок фруктовый (Яблочный)	1/200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
Итого	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	870	26,58	17,43	67,90	703,84	215,78	197,19	418,42	9,07	1,81	0,71	5,33	51,26	51,26	51,26	
	Всего за день		39,72	29,68	146,42	1180,44	381,34	227,04	594,36	12,81	1,974	0,83	7,08	54,38	54,38	54,38	
ДЕНЬ 2																	
Завтрак	Омлет натуральный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011	
	Икра кабачковая	80	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016	
	Итого	510	16,4	33,3	58,1	469,7	87,6	38,9	158,7	3,7	1,8	0,3	1,0	6,9	6,9	6,9	
Обед	Икра морская	1/60	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011	
	Плов из шиповника-боялера	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011	
	Кисель из сока фруктового	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	2011
Итого	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011	
	Итого	890	62,50	67,31	168,43	1307,58	177,14	415,01	193,89	5,24	2,14	0,53	1,92	61,36	61,36	61,36	
	Всего за день		78,9	100,6	226,5	1777,2	264,7	453,9	352,6	8,9	3,9	0,8	2,9	68,2	68,2	68,2	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическ ая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.				№ рецепт у-ры	№ сборника рецептур
			Б	Ж		У	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	pp	C		

ДЕНЬ 3																
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0,8	421	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	550	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45		
Обед	Огуры свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Итого	950	32,92	35,35	81,51	1062,58	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64		
	ВСЕГО за день		45,88	46,15	158,87	1522,18	352,31	257,52	689,39	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09		

ДЕНЬ 4																
завтрак	Омлет с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	500	16,3	4,1	103,7	517,0	145,3	46,4	220,7	2,6	0,3	0,2	2,3	1,2		
Обед	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Ципленок-бройлер запеченный	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011
	Итого	870	37,46	25,57	96,79	979,54	228,07	209,12	400,81	6,20	1,86	0,81	8,52	96,20		
Всего за день		53,78	29,65	200,53	1496,50	373,34	255,51	621,46	8,80	2,13	1,04	10,82	97,43			

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.				№ рецепта	№ сборки рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
ДЕНЬ 7																		
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/30	37,60	30,00	25,60		294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219			
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30		11,31		2,82	0	0	0	0,02	0,03	392		2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15		116,6	16,5	43,5	0,08	0,03	0,8	0	0	1		2011	
	Зефир бело-розовый	30	1,20	8,68	14,40		137,25	0,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0				
	Итого	530	42,81	39,20	75,45		317,86	62,75	525,27	2,63	0,14	0,24	1,44	0,73				
Обед																		
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08		13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71		2005	
	Шниц из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03		43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67		2011	
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	100/80	19,27	24,46	39,73		68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561			
	Рис припущенный	1/180	4,33	6,60	45,50		11,44	30,9	92,8	0,61	0,03	0,02	0,85	0	892		2016	
	Компот из яблок (клубники, вишни,абрикоса,)	200	0,44	0,00	27,08		31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376		2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15		116,6	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1		2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60		79	2	0,1	0	0	0,4	0	1	2011		2011	
	Итого	830	33,53	37,04	145,17		203,81	236,96	459,89	7,25	0,44	0,76	11,37	42,93				
	Всего за день.		76,34	76,24	220,62		521,67	299,71	985,46	9,88	0,59	0,99	12,81	43,66				

ДЕНЬ 7

ДЕНЬ 8															
завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397
	1 шт/200	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56			0,1	1,2	20	368	
	Банан	600	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44	283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56	
	Итого														
Обед															
	Огуры свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81
	Суп картофельный с горохом томатом	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668
	Каша греческая вязкая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377
	Сок фруктовый(абонный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011
	Итого	920	31,81	28,43	110,24	857,29	178,37	246,79	463,80	10,32	0,48	0,72	6,38	21,65	
	Всего за день		47,68	35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23	747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21	

8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг							Витамины мг			№ рецепт туры	№ сборки рецептур
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C				
ДЕНЬ 9																		
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным, хрустящим	250/5		6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6				
	Масло сливочное крестьянское (порционные)	10		0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011	
	Булочка с повидлом обсыпанная	50		2,50	5,60	24,00	156,00	13,4	17,5	48,1	1	0,08	0,03	0,8	0	426	2005	
	Чай с сахаром	200/15		0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016	
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
Обед	Итого	560		10,81	9,67	71,61	413,89	81,96	84,74	244,82	4,26	0,35	6,11	1,48	2,90			
	Колбаса тушеная	60		1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011	
	Суп картофельный с вермишелью	250		2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011	
	Котлета из фарша говядины	1/160		17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011	
	Каша пшеничная вязкая	180		7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,46	0,16	0,83	0	313	2011	
Ужин	Компот из яблок (вишня, абрикоса)	200		0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,082	0,006	0,14	0,4	376	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ражаной	50		3,20	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
	Итого	950		37,09	30,38	62,66	1018,70	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05			
	Всего за день			41,04	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63	519,64	9,97	0,51	0,89	10,10	20,05			
ДЕНЬ 10																		
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	230		11,70	15,30	12,40	324,00	193	38,8	180,8	194	51,6	0,15	0,1	0,08	563	2011	
	Помидоры свежие в нарезке	60		0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005	
	Чай с сахаром	200/15		0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016	
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого за завтрак	545		16,45	23,05	54,74	609,84	234,62	66,22	244,86	196,36	51,70	0,21	1,01	9,88			
Обед	Отуры свежие в нарезке	1/60		0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005	
	Борщ с фасолью и картофелем	250		3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011	
	Узлы рубленные из говядины	100		11,90	17,30	8,80	238,50	75,7	29,1	148,3	1,6	0,07	0,14	2,42	2,46	801	2013	
	Омлетное рагу	180		3,67	5,76	2,36	164,64	55,9	18,3	71,64	1,44	0,09	0,07	1,17	23,15	321	2011	
	Сельдь из соевых фруктов	200		0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011	
Ужин	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ражаной	50		3,20	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011		
	Итого за обед	950		26,59	29,50	61,89	834,82	229,61	181,18	373,50	6,07	0,33	0,68	5,15	35,38			
	Всего за день			43,04	52,55	116,63	1444,66	464,23	247,40	618,36	202,43	52,03	0,89	6,16	45,26			
	Среднее значение за период			50,30	48,20	1580,00	1342											
Сохранение белков, жиров, углеводов в меню за период																		
Стоимость 2 х разового питания				21	20	59												

Основание: СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Составил: инженер - технолог МУ "БЦО" Н.В. Белях