

Утверждаю:

Директор МОУ Глебовской ОШ ЯМР
Иванова А.Н.

Приказ №282а от 26.09.2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МОУ ГЛЕБОВСКАЯ ОШ ЯМР,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНОЙ ФОРМОЙ ПРЕБЫВАНИЯ В ПЕРИОД С 28.10.2024 ПО 01.11.2024
7-11 лет, 12-18 лет

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет							
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
179	Каша пшеничная	200	5,9	5,8	47,2	224,04	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак		560	15,52	16,98	89	500,18	21%
Обед 30-35%							
76	Борщ со сметаной	250	5,6	10,01	12,87	169	
11	Рис отварной	150	4,7	6,3	34,3	204,3	
286	Тефтели мясные	80	7,39	8,19	9,76	142,5	
704	Напиток из ягод	200	0,6	0	14,6	58,6	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		730	20,09	24,95	87,13	648,65	30%
Итого за день		1290	35,61	41,93	176,13	1148,83	

День: вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет							
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
190	Каша Дружба	250	5,35	12,63	26	278,75	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
043	Какао на молоке	200	4,1	3,5	17,33	119	
	фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		630	17,25	30,23	85,33	786,75	25%
Обед 30-35%							
102	Суп гороховый	250	7,98	8,43	28	187	
321	Пюре картофельное	180	4,1	6,6	30,21	155,2	
54	Котлета рыбная	90	18,37	9,2	8,71	186	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		795	35,09	27,5	94,76	678,85	31%
Итого за день		1425	52,34	57,73	180,09	1465,6	

День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
129	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	18,51	29,52	11,86	301,25	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		320	27,93	40,7	51,36	567,39	20%
Обед 30-35%							
82	Суп рассольник со сметаной	250	1,83	5,98	23,33	152,06	
204	Макароны отварные	150	4,3	7,39	13,6	137,18	
9	Суфле из печени	100	7,7	7,7	24	182	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		750	15,87	21,66	87,63	586,89	30%
Итого за день		1070	43,8	62,36	138,99	1154,28	

День: четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
214	Вермишель молочная	200	9,7	10,04	1,14	149	
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак			17,93	21,67	48,28	532	20%
Обед 30-35%							
65	Суп крестьянский со сметаной	250	2,42	1,62	13,2	205	
276	Жаркое по - домашнему с курой	200	9,78	10,145	28,55	353	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед			16,84	15,035	69,59	708,65	31%

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
189	Каша манная молочная	200	6,35	11,25	19	163	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		570	17,07	22,23	71,5	481,14	20%
Обед 30-35%							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,86	10,25	16	143,75	
204	Макароны отварные	180	4,3	7,39	13,6	127,18	
20	Котлета из мяса кур	90	13,5	9,5	8,5	182	
348	Компот из смородины	200	0,14	0,14	27,4	107,5	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овоши сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		795	24,2	30,41	82,24	669,68	31%
Итого за день							

День: понедельник

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
179	Каша пшеничная	200	5,9	5,8	47,2	224,04	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак			560	15,52	16,98	89	21%
Обед 30-35%							
76	Борщ со сметаной	250	5,6	10,01	12,87	169	
11	Рис отварной	150	4,7	6,3	34,3	204,3	
286	Тефтели мясные	80	7,39	8,19	9,76	142,5	
704	Напиток из кураги	200	0,6	0	14,6	58,6	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед			730	20,09	87,13	648,65	30%
Итого за день			1290	35,61	176,13	1148,83	
День: вторник							

День: вторник

Возрастная категория: 12-18 лет

возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
190	Каша Дружба	250	5,35	12,63	26	278,75	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	6,3	14	21	300	
043	Какао на молоке	200	4,1	3,5	17,33	119	
	фрукт	100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак			17,25	30,23	85,33	786,75	25%
Обед 30-35%							
102	Суп гороховый	250	7,98	8,43	28	187	
321	Пюре картофельное	180	4,1	6,6	30,21	155,2	
54	Котлета рыбная	90	18,37	9,2	8,71	186	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед			35,09	27,5	94,76	678,85	31%
Итого за день			52,34	57,73	180,09	1465,6	

День: среда

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
129	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	18,51	29,52	11,86	301,25	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
	Фрукт	100	0,2	0,3	8,0	37	
Итого за завтрак		320	27,93	40,7	51,36	567,39	20%
Обед 30-35%							
82	Суп рассольник со сметаной	250	1,83	5,98	23,33	152,06	
204	Макароны отварные	150	4,3	7,39	13,6	137,18	
9	Суфле из печени	100	7,7	7,7	24	182	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
Итого за обед		750	15,87	21,66	87,63	586,89	30%
Итого за день		1070	43,8	62,36	138,99	1154,28	

День: четверг

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
214	Вермишель молочная	200	9,7	10,04	1,14	149	
54	Кофейный напиток	200	3,03	2,65	15,7	118	
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	2,2	6	20	183	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за завтрак		595	17,93	21,67	48,28	532	20%
Обед 30-35%							
65	Суп крестьянский со сметаной	250	2,42	1,62	13,2	205	
276	Жаркое по - домашнему с курой	200	9,78	10,145	28,55	353	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		725	16,84	15,035	69,59	708,65	31%
Итого за день		1300	34,77	36,7	117,87	1240,65	

Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	% от суточного потребления ккал (2350 норма)
			Б	Ж	У		
Завтрак 20-25%							
189	Каша манная молочная	200	6,35	11,25	19	163	
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,98	10,74	20,4	187,74	
391	Чай с сахаром	200	0,24	0,14	11,1	41,4	
		100	1,5	0,1	21	89	
Итого за завтрак		570	17,07	22,23	71,5	481,14	20%
Обед 30-35%							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,86	10,25	16	143,75	
204	Макароны отварные	180	4,3	7,39	13,6	127,18	
20	Котлета из мяса кур	90	13,5	9,5	8,5	182	
348	Компот из смородины	200	0,14	0,14	27,4	107,5	
148	Хлеб ржаной	50	1,8	0,45	15,6	74,25	
	Овощи сезонно	25	2,6	2,68	1,14	35	
Итого за обед		795	24,2	30,41	82,24	669,68	31%
Итого за день							