

Согласовано:

Департамент
образования
администрации
г.Кирова
начальник
департамента

Шарыгина А.Э.

“ ___ ” _____ 2024г.

Согласовано:

Кировское областное
государственное
автономное
учреждение
социального
обслуживания
“Кировский центр
социальной помощи
семье и детям”

директор

Снигирева С.А.

“ ___ ” _____ 2024г.

Утверждаю:

и.о. директора
МКУ “КИ и СГ”



“ 30 ” 09 2024г.

*Директор МБОУ "СШ с УОТ №1"
г. Кирова Шарыгина А.Э.*

**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
на период осенних каникул 2024 г
с 7 до 11 лет**

Меню 253-20													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)			№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	С	А		
1 день понедельник													
завтрак													
йогурт вареное	1 шт(40)	5,00	5,00	0,00	63,00	54,00	56,00	22,00	1,00	0,00	0,00	64/96	
макаронны с сыром	180	10,00	15,00	37,00	324,00	747,00	89,00	217,00	1,00	0,00	0,00	274/96	
кофейный напиток	200	2,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	1,00	0,00	692/4	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01	
пирожное кудрявое	50	3,00	5,00	34,00	190,00	58,00	53,00	10,00	1,00	24,00	0,00	154,01	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00	
итого	695	26,00	29,00	144,00	942,00	1143,00	610,00	337,00	4,00	35,00	10,00		
обед													
суп из овощей	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	17,00	0,00	132/96	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
филе кур.запеченное с перцем	100	18,00	13,00	4,00	206,00	988,00	229,00	128,00	1,00	0,00	0,00	532,09	
рис отварной	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244,04	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312,05	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01	
итого	795	41,00	28,00	113,00	854,00	2322,00	1249,00	249,00	8,00	36,00	0,00		
всего		67,00	57,00	257,00	1796,00	3465,00	1859,00	586,00	12,00	71,00	10,00		
2 день вторник													
завтрак													
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634,02	
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	154,00	65,00	183,00	154,00	0,00	1,00	0,00	201,01	
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	25,00	5,00	4,00	1,00	0,00	0,00	627/96	
пирожное Анжела с повидлом	50	2,00	2,00	33,00	157,00	76,00	80,00	18,00	1,00	4,00	0,00	492,02	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01	
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954,00	
итого	675	37,00	22,00	149,00	796,00	491,00	787,00	464,00	4,00	81,00	69,00		
обед													
суп крестьянский с пшеном	200	2,00	6,00	8,00	78,00	479,00	197,00	26,00	1,00	16,00	0,00	134,00	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
клетки из свинины с сыром	90	17,00	31,00	5,00	362,00	706,00	268,00	164,00	2,00	30,00	1,00	348,01	
вермишель отварная	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	0,00	312,05	
напиток яблочный	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	4,00	0,00	190,00	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,01	
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,02	
итого	785	32,00	46,00	120,00	1009,00	2591,00	810,00	249,00	5,00	50,00	1,00		
всего	1460	69,00	68,00	269,00	1805,00	3082,00	1597,00	713,00	9,00	131,00	70,00		
3 день среда													
завтрак													
омлет натуральный	150/10	16,00	27,00	3,00	317,00	235,00	229,00	119,00	3,00	1,00	0,00	284/96	
зеленый горошек порционно	20	1,00	0,00	1,00	8,00	72,00	20,00	4,00	0,00	2,00	0,00	80,01	
чай с молоком и сахаром	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	1,00	0,00	685/4	
кекс апельсиновый	100	6,00	13,00	56,00	370,00	89,00	110,00	36,00	1,00	6,00	0,00	85,00	
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35,01	
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950,00	
итого	705	31,00	44,00	140,00	1032,00	681,00	795,00	252,00	6,00	20,00	10,00		
обед													
борщ с капустой и картофелем	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	16,00	0,00	110/4	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629,00	
голубцы с мясом и рисом	108/50	9,00	7,00	8,00	136,00	785,00	160,00	42,00	1,00	31,00	0,00	494/97	
каша гречневая рассыпчатая	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244,04	
напиток из сока	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312,05	
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35,01	
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299,02	
итого	853	23,00	24,00	118,00	792,00	2248,00	885,00	118,00	6,00	66,00	0,00		
всего	1558	54,00	68,00	258,00	1824,00	2929,00	1680,00	370,00	12,00	86,00	10,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	мг				витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	С	А	
4 день четверг												
завтрак												
кеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634.02
локо сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	201.01
й с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
рожное снежинка с повидлом	50	3,00	9,00	33,00	227,00	22,00	52,00	10,00	1,00	46,00	0,00	185.04
тон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01
ельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954
итого	682	38,00	29,00	149,00	1033,00	413,00	779,00	457,00	4,00	122,00	69,00	
обед												
пи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	24,00	0,00	120/96
метана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
эрбуша по-лугански	115	3,00	4,00	6,00	72,00	906,00	102,00	44,00	0,00	3,00	0,00	720.00
юре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	30,00	0,00	226.01
гурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	4,00	0,00	806.00
напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,00	96,00	0,00	27,00	7,00	0,00	0,00	0,00	311.00
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.02
итого	810	13,00	17,00	101,00	659,00	2997,00	1428,00	137,00	2,00	61,00	0,00	
всего	1492	51,00	46,00	250,00	1692,00	3410,00	2207,00	594,00	6,00	183,00	69,00	
5 день пятница												
завтрак												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	0,00	50,00	93.01
каша дружба	200	6,00	4,00	35,00	20,00	365,00	208,00	133,00	1,00	1,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950.00
итого	735	19,00	25,00	162,00	780,00	853,00	686,00	208,00	4,00	11,00	60,00	
обед												
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,00	4,00	14,00	97,00	496,00	383,00	25,00	1,00	14,00	0,00	129/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
жаркое по-домашнему с говядиной	250	16,00	15,00	29,00	338,00	1018,00	1008,00	32,00	2,00	37,00	0,00	394/96
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	174,00	8,00	12,00	1,00	15,00	0,00	241/96
комлот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702.97
батон	25	2,00	1,00	13,00	69,00	78,00	25,00	4,00	0,00	0,00	0,00	35.00
хлеб ржаной	50	4,00	0,00	30,00	142,00	305,00	56,00	12,00	0,00	0,00	0,00	299.02
итого	795	25,00	23,00	116,00	798,00	2107,00	1521,00	101,00	5,00	66,00	0,00	
всего	1530	44,00	48,00	278,00	1578,00	2960,00	2207,00	309,00	9,00	77,00	60,00	

примечание:

для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

-рекицен РД

При составлении меню использована нормативная документация :сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК

В меню допускается замена продуктов , блюд на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова

Исупова Л.И.