

Согласовано»:



«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ – СОШ с.Мечётное

Бородина А.О.

Приказ № 36 от 12.03. 2025г.

Десятидневное меню
для организации горячего питания обучающихся в летнем оздоровительном лагере
при МБОУ – СОШ с.Мечётное
Советского района Саратовской области в 2024-2025 учебном году.
(возрастная категория от 7 до 10 лет)

№ т/к	1 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Са	Fe	Mg	Р
174	Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная, вязкая.	180\5	7,3	8,9	32,0	238	0,46	0,5	0,2	123,60	1,50	60,70	188,5
272		Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	1,12	0,13	0,03	105,86	0,11	12,18	75,0
1		Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	2,1	0,1	0,1	10	0,5	5,67	49
2		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	42	6,2	4,3	2,3	16,0	2,2	9	11,0
67		Йогурт	100	6,30	4	10,60	88	0,3	0,5	0,6	77,4	9,7	14	91
	Итого			19,30	24,70	81,90	608,00	10,18	5,53	3,23	332,86	14,01	101,55	414,50
71	Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	0	0	8,4	0,54	12	0
170		Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	16,36	0,04	0,03	127,36	0,77	16,56	36,92
120		Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	9,03	1,3	0,15	32,52	12,08	36,8	520,10
201		Бобовые отварные	180	14,2	3,4	30,8	214	15,76	0,18	0,61	287,89	7,28	149,02	336,15
278		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0	0,20	0,03	0	0
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	158,10	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			43,17	23,89	209,79	832,30	44,55	1,52	0,79	479,57	31,01	188,41	740,19
	Всего			62,47	48,59	291,19	1440	54,73	7,05	4,02	812,43	45,02	289,96	1154

№ т\к	2 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	Mg	P
209	Завтрак	Омлет натуральный	120\5	10,6	15,6	1,8	190	4,76	0,9	0,09	178,1	0,46	19,95	234,86
268		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03	0	1,3
3		Бутерброд с сыром	30\10	5,0	3,0	14,5	106	3,43	2,11	5,8	10	4,5	54,3	49
368		Яблоко	100	0,2	0	10,10	42	6,2	7,54	5,7	16	9	12,3	11
	Итого			15,90	18,63	36,30	373	14,69	26,15	11,63	206,96	14,04	87,28	296,16
37	Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	4,7	3,2	1,2	22	1,11	0,2	26
61		Суп картофельный с крупой (пшено) на мк\б	200	1,6	1,5	11,6	68	5,6	0,05	0,07	82,64	0,73	19,21	163,04
83		Котлета рыбные	80	12,9	14,2	10,3	222	0,11	0,08	0,08	131,27	10,84	21,22	412,59
169		Каша рисовая рассыпчатая	180\5	4,4	4,3	45,2	241	0,85	0,04	0,04	83,63	1,02	51,52	100,49
587		Соус томатный	50	0,49	3,6	4,1	51,45	0,6	0,3	0,1	0,1	0,2	3	0,4
077		Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	25,4	120	4	0,03	0,3	16	0,4	5	28
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			27,25	24,79	138,91	754,55	14,57	7,77	9,29	357,14	12,65	101,25	849,12
	Всего			43,15	43,42	175,21	1127	29,26	33,92	20,92	564,10	26,69	188,53	1145

№ т\к	3 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	Mg	P
463	Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	0,05	0,27	0,05	470,99	0,93	27,05	254,36
268		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03	0	1,3
368		Яблоко	100	0,2	0	10,10	42	6,2	7,54	5,7	16	9	12,3	11
67		Йогурт	100	6,30	4	10,60	88	0,3	0,5	0,6	77.4	9.7	14	91
	Итого			20,8	21,4	65,9	522,16	6,85	23,41	6,39	567,25	19,71	54,08	357,66
71	Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	0	0	8,4	0,54	12	0
52		Щи из свежей капусты с картофелем на мк\б	200/10	1,4	4,7	6,8	75	8,02	0,03	0,02	126,39	0,34	9,99	23,45
112		Котлета говяжья	80	10,5	13	11,44	196,2	9,03	1,3	0,15	32,52	12,08	36.8	520,10
202		Макаронные изделия отварные	180\5	6,6	5,0	40,0	235	0	0,02	0,06	9,31	0,74	7,31	40,56
077		Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	25,4	120	4	0,03	0,3	16	0,4	5	28
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			31,71	21,64	120,51	797,50	41,75	5,25	7,04	215,42	29,51	75,3	744,31
	Всего			52,51	43,04	186,41	1319	48,60	28,66	13,43	782,67	49,22	129,38	1101

№ т\к	4 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	Mg	P
187	Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180\5	5,7	8,0	30,6	217	0,21	0,14	0,10	322,98	0,78	35,17	341,92
2		Бутерброд с маслом, сыром.	30\10\5	6,7	9,60	13,20	167	2,2	1,2	5,6	10/ 209,7	0,6	9	49/117
268		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03	0	1,3
393		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	9,9	1,5	1	7,5	1,1	12,7	25,5
	Итого			26,8	17,02	128,74	456,80	1,19	18,44	5,74	553,04	1,46	57,6	534,72
37	Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,10	4,7	3,2	1,2	22	1,11	0,2	26
50		Суп лапша домашняя на курином бульоне.	250	2,8	5,8	13,9	240	5,28	0,05	0,07	42,08	0,69	16,75	146,43
115		Рагу овощное с мясом .	200	18,7	22,8	18,8	355	12,5	0,22	0,09	154,66	4,8	52,7	200,92
859		Компот из свежих плодов.	200	0,2	0,1	22,30	110	1,6	0,01	0,01	36,03	0,8	53,13	26,03
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			34,56	39,19	107,91	877,20	26,28	4,68	6,97	276,64	8	131,78	528,38
	Всего			61,36	56,21	236,65	1334	27,47	23,12	12,71	829,68	9,46	189,38	1063

№ т\к	5 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	Mg	P
280	Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10,1	10,3	60,4	374	0,78	0,57	0,11	378,76	1,11	54,37	436,74
368		Яблоко	100	0,2	0	10,10	42	6,2	7,54	5,7	16	9	12,3	11
268		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03	0	1,3
		Йогурт	100	5	1,5	8,5	70	0,3	0,5	0,6	77,4	9,7	14	91
	Итого			31,4	27,9	116,3	521	7,58	24,21	6,45	475,02	19,89	81,4	540,04
71	Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	0	0	8,4	0,54	12	0
63		Суп картофельный с бобовыми и гречкой	200\15	6,4	3,5	25,5	161	5,68	0,08	0,19	125,13	1,52	30,48	181,4
99		Биточки говяжьи	80	13,8	11,1	11,1	200	0,75	0,15	0,09	225,56	2,38	28,34	188,43
694		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	10,36	0,1	0,12	155,55	1,08	28,35	83,03
278		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0	0,20	0,03	0	0
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			28,26	35,69	111,01	807,00	52,39	0,34	0,41	565,47	27,78	90,30	598,89
	Всего			59,66	63,59	227,31	1328	59,97	24,55	6,86	1040	47,67	171,7	1138

№ т\к	6 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	Mg	P
14	Завтрак	Сыр порционный	10	2,28	2,94	0	35,97	1,1	1,098	2,1	209,7	0,67	0	117
209		Омлет натуральный	120\5	10,6	15,6	1,8	190	4,76	0,9	0,09	178,1	0,46	19,95	234,86
268		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03	0	1,3
7		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	2,08	12,01	0,1	10	0,54	12,1	49
393		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	9,9	1,5	1	7,5	1,1	12,7	25,5
	Итого			20,45	24,02	46,79	384,47	13,4	31,38	4,26	277,72	3,55	43,32	296,18
25		Салат из свеклы с раст.маслом	80	1,1	6,6	6,4	88	0,02	0,4	37,15	43	11,3	1,3	10
52		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	4,7	6,8	75	1,7	0,1	0,2	129,5	17,6	113	0
92		Гуляш	80\50	20,5	21,30	3,8	289	0,85	0,10	0,10	199,64	0,68	27,08	421,97
165		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	10,36	0,1	0,12	155,55	1,08	28,35	83,03
859		Компот из свежих плодов.	200	0,2	0,1	22,30	110	1,6	0,01	0,01	36,03	0,8	53,13	26,03
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			36,66	32,80	110,81	988,10	105,61	1,25	1,19	717,38	20,03	175,17	638,96
	Всего			57,11	56,82	157,6	1372	119,01	32,63	5,45	995,10	23,58	218,49	935,14

№ т\к	7 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	Mg	P
93	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,05	0,06	0,06	89,4	0,9	3,67	13,4
268		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03	0	1,3
2		Бутерброд с маслом, сыром.	30\10\5	6,7	9,60	13,20	167	2,2	1,2	5,6	10/ 209,7	0,6	9	49/117
393		Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	9,9	1,5	1	7,5	1,1	12,7	25,5
	Итого			18,48	23,6	84,01	385	10,29	17,16	1,44	106,92	2,48	29,4	46,9
37	Обед	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,10	4,7	3,2	1,2	22	1,11	0,2	26
56		Рассольник ленинградский мк\б	200	1,7	4,2	12,3	96	8,41	0,05	0,06	22,76	0,74	19,66	48,23
83		Котлета рыбная	80	12,9	14,2	10,3	222	0,11	0,08	0,08	131,27	10,84	21,22	412,59
321		Рагу овощное	180	2,75	13,20	17,33	199,20	0,85	0,11	0,15	53	3,97	131,0	186,04
278		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0	0,20	0,03	0	0
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			33,86	27,49	138,11	799,40	31,3	4,3	2,19	211,26	6,47	161,25	424,52
	Всего			52,34	51,09	222,12	1184	41,59	21,46	3,63	318,18	8,95	190,65	471,42

№ т\к	8 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Са	Fe	Ма	Р
1	Завтрак	Каша пшениная молочная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	0,4	0,1	0,13	113,6	0,52	19,3	97
272		Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	1,12	0,13	0,03	105,86	0,11	12,18	75,0
7		Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	2,08	12,01	0,1	10	0,54	12,1	49
368		Яблоко	100	0,2	0	10,10	42	6,2	7,54	5,7	16	9	12,3	11
	Итого			13,27	15,6	87	457,41	8,98	19,78	5,97	137,05	355,49	132,47	176,03
18	Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,6	2,6	0,9	29,6	4,7	0,3	0,11	22	2,3	23,5	26
61		Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	5,4	8,3	15,6	213,8	5,68	0,08	0,19	125,13	1,52	30,48	181,4
436		Жаркое по - домашнему	80\160	27,53	7,47	21,95	265	3,4	0,14	0,13	124,16	2,91	44,89	175,0
859		Компот из свежих плодов.	200	0,2	0,1	22,30	110	1,6	0,01	0,01	36,03	0,8	53,13	26,03
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			27,66	29,19	110,21	776,50	29,28	1,47	1,2	503,98	7,4	105,61	514,36
	Всего			40,93	44,79	197,21	1233	38,26	21,25	7,17	641,03	362,89	238,08	690,39

№ т\к	9 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	Mg	P
213	Завтрак	Запеканка из творога	150\20	27,5	19,8	35,1	431	0,78	0,57	0,11	378,76	1,11	54,37	436,74
268		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03	0	1,3
368		Яблоко	100	0,2	0	10,10	42	6,2	7,54	5,7	16	9	12,3	11
67		Йогурт	100	6,30	4	10,60	88	0,3	0,5	0,6	77,4	9,7	14	91
	Итого			31,8	17,8	70,7	596	7,8	8,73	6,71	578,16	19,94	92,85	617,04
71	Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	0	0	8,4	0,54	12	0
59		Суп картофельный с макаронными изделиями на мк\б	200	2,1	2,0	15,0	89	1,53	0,04	0,06	110,57	0,58	7,82	144,36
92		Гуляш	80\50	20,5	21,30	3,8	289	0,85	0,10	0,10	199,64	0,68	27,08	421,97
167		Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,4	4,7	49,3	263	0,85	0,11	0,15	53	3,97	131	53
278		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0	0,20	0,03	0	0
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			31,85	39,53	114,15	922,30	40,68	1,6	1,78	314,92	23,01	178,31	771,8
	Всего			63,65	57,33	184,85	1518	48,48	10,33	8,49	893,08	42,95	271,16	771,8

№ т\к	10 день	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Эн/ц ккал	С	В2	В1	Ca	Fe	Mg	P
182	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180\5	7,3	9,2	30,5	234	0,1	0,06	0,02	46,82	1,18	9,79	91,19
268		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0,03	0	1,3
3		Бутерброд с сыром	30\10	5,0	3,0	14,5	106	3,43	2,11	5,8	10	4,5	54,3	49
210103		Банан	100	1,50	0,50	21	94,50	10	0,05	0,04	8	0,60	42	25,5
67		Йогурт	100	6,30	4	10,60	88	0,3	0,5	0,6	77,4	9,7	14	91
	Итого			22,3	14,7	98,35	557,50	14	18,78	2,76	144,58	14,58	30,42	257,99
71	Обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	0	0	8,4	0,54	12	0
104		Суп с мясными фрикадельками	250/75	1,55	8,29	12,62	131,3	1,7	0,2	0,1	329,5	17,5	163	157,3
291		Плов из птицы	180	12,71	7,85	26,8	229	0,075	1,425	0,113	22,71	1,96	46,72	210,99
077		Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	25,4	120	4	0,03	0,3	16	0,4	5	28
7-8		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4,06/2	0,69/0,4	22,81/17	85,7\72,4	0	0	0	10/11,6	0	0	49/80
	Итого			43,36	37,99	136,11	651,60	46,47	2,9	1,18	419,44	34,36	366,63	586,52
	Всего			65,66	71,69	234,46	1209	65,95	29,14	13,98	629,91	51,72	416,35	1044

