

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «НОШ «Радуга»
Н. А. Кулакова
Приказ № от 19.04.2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МКОУ «НОШ «Радуга»
для организации питания учащихся 6,5-10 лет в лагере дневного пребывания
в периоды оздоровительной компании (осенние, весенние, летние каникулы) 2023-2024 учебного года**

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
				Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1 день		Завтрак:													
		Огурец свежий	60	0,7	0, 1	1, 8	9	10,2	0,0	25,2	0,3	0,02	4,2	0,0	
	438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22, 16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345,0	
	341	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	20/20/10	6, 62	13,58	10, 11	189,5	181	3,5	114	0,2	0,03	0,14	111,00	
	959	Какао с молоком	200	3, 5	3, 7	25, 5	145, 2	122,0	14,0	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
		Хлеб ржаной	30	2, 1	0, 36	12, 6	61, 8	9	13,8	36,9	0,69	0,05	0,0	0,0	
		Хлеб пшеничный	40	3, 0	1, 2	20, 6	106	80	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0	
				30,19	41,1	779,43	444,4	443,9	56,4	553,6	5,05	0,28	5,89	456,00	
		Обед:													
	43	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	100	1, 4	5, 1	9, 0	87,4	37,37	15,1 6	27,61	0,51	0,03	32,45	2,00	
	206	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5, 5	5, 3	16, 5	134, 8	38,08	38,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0	
	196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,0	6,7	43	276,5	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0,0	0,02	
	301	Мясо птицы тушеное	100	22, 4	18, 2	7, 0	281, 3	70,13	29,8 8	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75	
	253	Компот из сухофруктов (курага) с витамином С	200	0, 04	-	24, 8	94, 2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0	
		Хлеб ржаной	40	2, 8	0, 5	16, 8	82, 4	12	9,7	49,2	0,92	0,06	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40	3	1, 2	20, 6	106	8,0	56	26	0,36	0,04	0,0	0,0		

		Всего за день		51,37	53,18	282,26	1940,9	458,7	220,3	1062,0	14,05	0,89	82,51	70,71
3 день		Завтрак:												
	469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,0	310,66	251,5	54,4	383,2	0,93	0,10	0,82	0,37
	344	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	1,7	15,1	10,26	183,6	6,0	2,8	17,0	0,18	0,02	0,0	118
	951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	134	7	45	0,0	0,02	0,0	0,08
		Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0
				37,05	40,8	84,21	689,56	399,5	69,8	471,2	1,47	0,18	0,82	119,3
		Обед:												
	38	Салат из моркови, яблока	100	1,08	2,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0,0
	35	Свекольник на мясном бульоне, со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,0
	344	Рис отварной	200	5,2	6,8	53,7	300,2	46,93	12,0	45,0	2,83	0,19	1,67	0,0
	591	Гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,4	235,0	28	0,21	1,54	0,0
		Сок персиковый	200	0,6	-	3,4	138	0,0	0,0	0,0	0,0	0,02	20	0,0
		Хлеб ржаной	80	5,6	0,96	33,6	164,8	24	19,4	98,2	1,84	0,12	0,0	0,0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0
				41,2	37	135,71	1056,6	177,0	125,4	501,43	35,3	0,68	39,75	0,0
		Полдник:												
966	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	240	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04	
	Фрукты свежие. Апельсин	200	2,25	0,5	20,2	90	68	26	46,0	0,6	0,08	120	0,0	
	Пряник	40	5,04	1,32	22,84	123,2	8,0	12	33,2	0,6	0,05	0,0	0,0	
			12,89	10,28	51,22	402	316	66	269,2	1,4	0,21	121,40	0,04	
	Всего за день		91,14	88,08	271,14	2148,2	892,5	261,2	1241,83	38,17	1,07	162	119,34	
4 день		Завтрак:												
	100	Каша овсяная из "Геркулеса"	200	6,33	8,9	25,5	207,4	12,2	98,1	147,7	332	0,15	0,0	20,0
	42	Бутерброд с сыром	20/25	6,54	6,62	22,85	139	180	9,8	113	0,38	0,03	0,14	52,0
959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	

	17	Салат из свежих помидоров с сладким перцем с раст. маслом,	100	1,06	10,1	3,72	110,14	17,6	17,8	32,9	0,84	0,06	20,5	0,0
	40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	31,9	40	130	1,61	0,15	12,3	5,0
	196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,0	6,7	43	276,5	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0,0	0,02
	532	Мясо отварное (говядина)	80	28,46	8,03	7,51	160,29	10,5	24,2	186,4	1,89	0,07	0,45	0,0
		Сок фруктовый. Виноградный	200	0,6	-	3,4	138	38	32	40	0,6	0,04	4,0	0,0
		Хлеб ржаной	80	5,6	0,1	33,6	164,8	24	19,4	98,2	1,84	0,12	0,0	0,0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0
				57,5	32,95	130,84	1130,83	155,6	220	763,7	11,9	1,06	37,3	5,02
		Полдник:												
		Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	8,2	112,5	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08
		Фрукты свежие. Киви	200	1,5	9	15,5	72	80,0	24	44	1,2	0,08	50	0,0
	282	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	16	20,4	51	1,0	0,1	0,0	0,0
				11,47	22,47	60,5	412,7	344	72,4	113	2,4	0,22	50,6	0,08
		Всего за день		89,9	78,24	282,44	2181,3	558,3	411,7	1136,4	20,3	1,57	91,9	25,2
6 день		Завтрак:												
	469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36,0	310,66	251,5	54,4	383,2	0,93	0,10	0,82	0,37
	951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	134	7	45	0,0	0,02	0,0	0,08
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	106							
	344	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	1,7	15,1	10,26	183,6	6,0	2,8	17,0	0,18	0,02	0,0	118
				37,03	40,8	84,21	689,6	399,5	69,8	471,2	1,47	0,18	0,82	118,5
		Обед:												
	15	Салат из огурцов и помидоров с растит. маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,7	16,3	34,61	0,74	0,05	16,8	0,0

	170	Борщ с мясом со сметаной	250/40/10	8, 41	10, 76	128, 25	201, 9	44,4	26,3	53,23	1,2	0,05	10,3	0,0
	336	Тушёная капуста	180	3, 33	7, 77	41, 42	256, 2	26,35	52,8	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
	486	Рыба отварная с соусом и овощами	80/75	13,9	7,9	6,6	150	52,11	59,8	238,5	0,96	0,1	3,35	0,01
	253	Компот из сухофруктов (курага) с витамином С	200	0, 04	-	24, 8	94, 2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		Хлеб ржаной	80	5, 6	0, 1	33, 6	164, 8	24	19,4	98,2	1,84	0,12	0,0	0,0
		Хлеб пшеничный	40	3	1, 2	20, 6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0
				35,26	33,88	259,0	1047,3	180	180, 2	597,7	7,36	0,65	69,33	37,81
		Полдник:												
		Фрукты свежие.	200	1, 8	-	20, 8	88	40	32	68	8,2	0,08	20	0,0
		Шоколад	30	2, 07	10, 7	15, 7	164, 5	56,4	11,4	70,5	0,54	0,02	0,0	0,0
		Сок яблочный	200	0, 6	-	3, 4	138	1,6	10	18	0,4	0,02	4,0	0,0
				4,47	10, 7	39,9	390,5	112,4	53,4	156,5	9,14	0,12	24	0,0
		Всего за день		76,8	85,4	381,11	2127,4	691,9	303, 4	1225,4	17,97	0,95	94,2	156,3
7 день		Завтрак												
	438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345,0
	341	Бутерброд с сыром	20/25	6,54	6,62	22,85	139	180	9,8	113	0,38	0,03	0,14	52
		Помидор свежий	60	0, 4	0, 12	2, 5	12	4,8	6	21	0,3	0,01	12	0,0
	959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
		Хлеб ржаной	40	2, 8	0, 5	16, 8	82, 4	12	9,7	49,2	0,92	0,06	0,0	0,0
		Хлеб пшеничный	40	3	1, 2	20, 6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0
				30,51	34,3	90,9	752,5	441	64,6	559,7	5,46	0,28	13,7	397,01
		Обед:												
	38	Салат из моркови с яблоком	100	1, 08	0, 18	8, 62	40, 4	24,28	30,7 5	44,0	1,08	0,05	6,25	0,0
	29	Рассольник "Ленинградский" с мясом	250	8, 61	8, 4	14, 34	167, 2	45,3	47,4	176,5	1,26	0,10	9,11	15
	694	Картофельное пюре	200	4, 08	6, 4	27, 3	183	49,3	37	115,5	1,34	0,18	24,2	34,0

		Сок грушёвый	200	0,6	-	3,4	138	16,0	10	18	0,4	0,02	4,0	0,0	
		Рулет фруктовый	60	4,49	11,36	37,52	144,2	11,7	14,5	36,84	0,83	0,07	0,05	10,2	
		Фрукты свежие. Мандарин	200	1,44	-	15,5	76	70	22	34	0,2	0,08	80	0,0	
				9,15	14,24	68,42	316,1	122,5	46,5	88,84	1,43	0,17	84,05	10,2	
		Всего за день		73,6	108,01	297,07	1039,92	657,1	231,8	996,94	15,05	1,05	114,2	202,3	
9 день		Завтрак:													
	15	Салат из свежих огурцов и помидор с растит. маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,7	16,3	34,61	0,74	0,05	16,8	0,0	
	536	Сосиска отварная (говяжья)	100	10,4	20	21,20	224	24,0	20	159	1,8	0,04	0,0	0,0	
	688	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,0	28	
	951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,3	134	7	45	0,0	0,02	0,0	0,08	
		Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	16,8	82,4	12	9,7	49,1	0,92	0,06	0,0	0,0	
		Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0	
				23,68	35,48	115,95	800,5	203,2	86,8	363,3	5,3	0,29	16,8	28,1	
		Обед:													
	42	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом,	100	1,41	5,08	8,65	85,9	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,0	
	209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	
	196	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6,7	43	276,5	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0,0	0,02	
	690	Печень говяжья по – строгановски с соусом	80/55	26,4	17,6	10,5	244	30,4	24,3	361,2	7,6	0,55	38,4	8,8	
	868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0	
		Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	16,8	82,4	12	9,7	49,1	0,92	0,06	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0		
			50	36,8	141,3	1037,5	148,9	173,8	844,8	15,94	1,05	8,8	13,8		

		Полдник:													
		Сок яблочный	200	0,6	-	3,4	138	16	10	18	0,4	0,02	4,0	0,0	
		Пастила	40	4,8	0,03	34,9	127,6	22	0,0	10	0,08	0,0	0,0	0,0	
		Фрукты свежие.	200	1,35	0,3	17,7	96	40	32	68	8,2	0,08	20	0,0	
				6,75	0,33	56	363,6	78	42	96	8,32	0,12	24	0,0	
		Всего за день		80,43	72,61	313,3	2201,6	430,1	302,6	1304,1	29,6	1,44	127,6	41,9	
10 день		Завтрак:													
	124	Запеканка из творога со сгущенкой	150/50	30,93	22,89	36	310,7	251,5	54,4	383,2	0,93	0,10	0,82	0,37	
	332	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	20/25	5,86	9,81	10	156,6	6,5	9,6	6,95	0,86	0,07	0,0	0,0	
	959	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
		Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0	
				43,9	37,6	92,1	718,5	388	83,6	506,15	2,71	0,25	2,12	0,38	
		Обед:													
	45	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0,0	
	208	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/40	9,09	8,44	17,14	180,75	24,6	27,0	66,7	1,09	0,11	8,25	0,0	
	694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,3	183	49,3	37	115,5	1,34	0,18	24,2	34	
	244	Рыба тушёная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	9	7,13	56,63	0,35	0,03	0,76	2,5	
		Сок персиковый	200	0,6	-	3,4	138	0,0	0,0	0,0	0,0	0,02	20,0	0,0	
		Хлеб ржаной	80	5,6	0,1	33,6	164,8	24	19,4	98,2	1,84	0,12	0,0	0,0	
		Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	106	8,0	5,6	26	0,36	0,04	0,0	0,0	
				31,4	23,33	113,66	919,1	138,1	116,9	408	5,83	0,56	63,5	36,5	
		Полдник:													
		Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	8,2	112,5	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08	
847	Фрукты свежие. Банан	200	3	0,2	43,6	178	8,0	0,0	96,1	2,3	0,02	5,0	0,0		
	Кекс	50	1,6	1,4	40,05	171	21	11	61	0,9	0,04	0,0	0,0		
			10,2	8,0	91,85	461,5	277	39	341,1	3,4	0,1	5,6	0,08		
	Всего за день		85,5	68,93	297,61	2099,1	803,1	239,5	1255,3	11,94	0,91	71,22	37		
	Всего за 10 дней		790,74	784,02	2899,5	20982,8	9599,9	2781,3	12164,97	197,24	12,08	1119,03	1757		

		Среднесуточная		79,1	78,4	290,9	2098,3	960,00	278, 1	1216,5	19,7	1,2	111,9	175,8
--	--	-----------------------	--	------	------	-------	--------	--------	-----------	--------	------	-----	-------	-------

При приготовлении салатов будут использоваться овощи урожая 2024 года.

При составлении меню были использованы источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений / Под ред. Л. С. Коровка – Пермь, 2001