

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.



Л.П. Подшивалова /Л.П. Подшивалова/  
"28" октября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МББУ "Ординская СОШ"



О.Н. Сарапульцева /О.Н. Сарапульцева /  
2024 г.

## Меню для школьников (лагерь с дневным пребыванием)

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2013 год, 2018 год, 2021 год

**День 1**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>															
129/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,90	4,15	12,20	97,75	0,06	0,06	3,80	2,12	16,00	46,75	17,00	0,81
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180		11,09	7,40	22,37	201,20	0,05	0,05	0,00	18,00	24,00	104,40	33,60	0,85
82/2021	ФРУКТ	120		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
	ПРЯНИК	40		4,75	5,30	26,50	89,50	0,08	39,00	0,00	12,21	44,56	7,30	0,61	0,48
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	<b>Итого:</b>			<b>31,33</b>	<b>18,91</b>	<b>158,12</b>	<b>844,79</b>	<b>0,44</b>	<b>39,32</b>	<b>14,30</b>	<b>32,33</b>	<b>146,49</b>	<b>302,81</b>	<b>102,45</b>	<b>8,71</b>

**День 2**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,85	4,42	6,96	75,00	0,04	0,04	8,00	0,10	36,75	49,00	23,25	1,10
349/2021	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	70		8,00	8,00	5,00	124,00	0,03	0,03	0,00	17,00	27,00	78,00	10,00	1,04
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	0,12	3,60	30,00	37,50	73,50	24,00	0,82
82/2021	ФРУКТ	120		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	<b>Итого:</b>			<b>27,10</b>	<b>20,51</b>	<b>129,08</b>	<b>809,64</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>23,35</b>	<b>47,10</b>	<b>183,52</b>	<b>365,45</b>	<b>122,92</b>	<b>9,55</b>

**День 3**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>															
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60		0,87	3,61	5,06	56,62	0,01	0,01	10,24	0,00	24,09	16,86	9,64	0,32
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	250		5,95	2,62	12,62	97,80	0,20	0,20	0,40	14,00	34,20	72,60	28,40	2,10
348/2021	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70		9,70	6,50	4,60	116,00	0,03	0,03	0,00	0,00	8,00	79,00	10,00	1,31
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	138,32
82/2021	ФРУКТ	120		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	<b>Итого:</b>			<b>37,74</b>	<b>22,64</b>	<b>160,58</b>	<b>997,77</b>	<b>0,80</b>	<b>0,61</b>	<b>61,57</b>	<b>14,00</b>	<b>146,43</b>	<b>515,20</b>	<b>235,10</b>	<b>148,26</b>

**День 4**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>															
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (20)	250		5,80	5,95	17,15	145,25	0,12	0,12	8,15	37,50	119,50	139,50	36,75	1,08
367/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,04	0,00	31,50	12,00	45,00	7,50	1,05
82/2021	ФРУКТ	120		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,03	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	<b>Итого:</b>			<b>41,53</b>	<b>39,30</b>	<b>155,44</b>	<b>1078,09</b>	<b>0,56</b>	<b>0,54</b>	<b>87,00</b>	<b>92,71</b>	<b>345,04</b>	<b>547,63</b>	<b>125,04</b>	<b>9,38</b>

**День 5**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
<b>Обед</b>															
17/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60		1,00	6,20	3,60	74,00	0,06	0,06	21,00	0,00	14,00	25,00	19,00	0,86
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	0,07	5,68	0,00	13,40	48,80	20,40	0,68
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		18,80	14,30	25,80	307,00	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
82/2021	ФРУКТ	120		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35		4,75	5,30	26,50	89,50	0,08	39,00	0,00	12,21	44,56	7,30	0,61	0,48
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
	<b>Итого:</b>			<b>39,64</b>	<b>31,94</b>	<b>174,35</b>	<b>1060,44</b>	<b>0,65</b>	<b>39,53</b>	<b>52,38</b>	<b>36,21</b>	<b>179,89</b>	<b>445,96</b>	<b>155,45</b>	<b>11,82</b>