

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Красноярская средняя общеобразовательная школа» Шербакульского муниципального района Омской области
Красноярская средняя общеобразовательная школа

И.Ф.Альтенгоф

СОГЛАСОВАНО

Руководитель лагеря дневного пребывания на базе МБОУ "Красноярская СОШ" К.Р.Геринг

Примерное 10-дневное меню

Оздоровительное учреждение с дневным пребыванием детей при МБОУ "Красноярская СОШ" 2023 год

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые в-ва			Энценность, к	Минеральные в-ва, мг				Витамины, мг			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А,мкг	
1-й день													
Завтрак													
469	Творожная запеканка	50	13,8	9	16,2	138	113	24,4	172	0,42	0,04	0,37	0,17
41	Масло порциями	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
1	Хлеб порционный	30	2,280	0,610	15,520	75,90	6,98	7,20	4,80	0,465	0,038	0,000	0,000
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
			19,600	21,530	57,310	434,10	242,98	45,60	268,80	1,445	0,118	1,670	59,180
Обед													
688	Огурец порционный	25,00	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0,00
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	6,8	0
608	Котлета мясная	100	7,78	5,78	7,85	228,76	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
833	Соус красный основной	50	0,35	1,12	3,045	23,67	3,025	2,67	6,575	0,105	0,01	3,35	0
694	Картофельное пюре	150	1,95	15,3	31,26	271	4	21	3	0,3	0,025	0	3,5
1	Хлеб порционный	30	6,140	1,620	41,380	202,40	18,60	19,20	12,80	1,240	0,100	0,000	0,000
1107	Вафли	50	1,95	15,3	31,26	271	4	21	3	0,3	0,025	0,000	3,500
868	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
299	Фрукт (Банан)	200	1,500	0,500	21,000	96,00	8,00	28,00	42,00	0,600	0,040	10,000	20,000
			25,610	23,180	136,085	848,22							
Итого за день			45,210	44,710	205,850	1282,32							

2-й день													
168	Каша манная вязкая молочная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	0,03	0,25	4,53
1	Хлеб порционный	30.	2,280	0,610	15,520	75,90	6,98	7,20	4,80	0,465	0,038	0,000	0,000
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28,00	6	0	0	0,4	0,000	0,000	0,000
302	Печенье	25	3,750	5,900	37,450	208,55	10,00	34,50	6,50	0,500	0,004	0,000	0,000
			9,63	10,47	94,80	473,45	31,58	47,60	40,70	1,73	0,07	0,25	4,53
Обед													
208	Помидор порционный	25	0,420	0,140	2,030	10,57	5,60	14,00	24,50	0,350	0,028	14,000	58,330
170	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	18,46	0
442	Пельмени	180./10	34,200	43,800	56,850	744,60	51,60	47,40	347,40	4,650	0,450	0,600	0,37
1	Хлеб порционный	30	6,140	1,620	41,380	202,40	18,60	19,20	12,80	1,240	0,100	0,000	0,000
847	Фрукт (Яблоко)	197	0,640	0,320	15,680	75,20	25,60	14,40	17,60	3,520	0,048	16,000	8,000
233	Кисель из концентрата с вит.С	200	0,000	0,000	18,000	60,00	0,48	0,00	0,00	0,070	0,000	0,000	0,000
			43,210	50,790	146,470	1195,27	146,26	121,25	455,53	11,020	0,676	49,060	66,700
	Итого за день		52,840	61,260	241,270	1668,72							
3-й день													
Завтрак													
168	Каша вязкая молочная с пшеном	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0,000	20,000
41	Масло порциями	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
1	Хлеб порционный	30.	2,280	0,610	15,520	75,90	6,98	7,20	4,80	0,465	0,038	0,000	0,000
42	Сыр российский	12	3,480	4,430	0,000	54,60	132,00	5,25	75,00	0,150	0,010	0,000	0,000
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28,00	6	0	0	0,4	0,000	2,000	0,000
			8,280	17,200	58,590	394,50	150,68	28,85	132,40	1,375	0,068	2,000	79,000
Обед													
188	Огурец порционный	25,00	0,49	0,07	1,33	7,70	11,90	9,80	21,00	0,35	0,02	4,90	2,10
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
608	Бытчки говяжьи	100	7,78	5,78	7,85	228,76	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
688	Макаронь отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
833	Соус основной	50	0,35	1,12	3,045	23,67	3,025	2,67	6,575	0,105	0,01	0,8	0,005
1	Хлеб порционный	30	6,140	1,620	41,380	202,40	18,60	19,20	12,80	1,240	0,100	0,000	0,000
868	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,4	0,04	25,4	96,8	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
251	Йогурт 3,2 % жирности	110	5,500	3,520	3,850	74,80	134,20	16,50	105,60	0,110	0,044	0,660	0,242
29	Фрукт (Апельсин)	200	1,350	0,300	12,150	64,50	51,00	19,50	34,50	0,450	0,060	90,000	12,000
			34,120	23,150	143,065	1035,52	290,92	144,37	399,05	6,545	0,594	103,330	53,927
	Итого за день		42,400	40,350	201,655	1430,02							
4-й день													
Завтрак													
424	Яйцо отварное	1 шт	5,100	4,600	0,300	63,00	22,00	4,80	76,80	1,000	0,030	0,000	0,100

1	Хлеб порционный	30.	2,280	0,610	15,520	75,90	6,98	7,20	4,80	0,465	0,038	0,000	0,000
302	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	4,5	0	20,5	0,3	0,04	0,000	0,000
943	Чай с сахаром	200:15	0,2	0	14	28,00	6	0	0	0,4	0,000	2,000	0,000
			4,880	2,010	68,370	271,80	17,48	7,20	25,30	1,165	0,078	2,000	0,000
	Обед												
208	Помидор порционный	25	0,420	0,140	2,030	10,57	5,60	14,00	24,50	0,350	0,028	14,000	58,330
201	Суп крестьянский	250	2,18	2,84	14,29	130,2	24	26,65	66,7	0,96	0,11	9,11	15
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	0
255	Котлета рыбная	90	11,99	4,05	7,67	115	47,3	21,1	157,7	0,59	0,06	0,82	21
833	Соус красный основной	50	0,35	1,12	3,045	23,67	3,025	2,67	6,575	0,105	0,01	3,35	0
233	Кнесьль из коцентрата с вит.С	200	0,000	0,000	18,000	60,00	0,48	0,00	0,00	0,070	0,000	0,000	0,000
847	Фрукт (Яблоко)	180	0,640	0,320	15,680	75,20	25,60	14,40	17,60	3,520	0,048	16,000	8,000
1	Хлеб порционный	30	6,140	1,620	41,380	202,40	18,60	19,20	12,80	1,240	0,100	0,000	0,000
			18,640	13,270	81,165	551,89	142,99	106,57	359,68	6,605	0,396	61,450	102,330
	Итого за день		23,520	15,280	149,535	823,69							
	5-й день												
	Завтрак												
469	Творожная запеканка	50	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,91	30,6
41	Масло порцнми	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
42	Сыр российский	12	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
1	Хлеб порционный	30.	2,280	0,610	15,520	75,90	6,98	7,20	4,80	0,465	0,038	0,000	0,000
250	Какао со сгущенным молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
			37,120	34,960	73,510	630,30	488,38	75,37	516,71	2,015	0,178	2,320	128,610
	Обед												
188	Огурец порционный	25,00	0,49	0,07	1,33	7,70	11,90	9,80	21,00	0,35	0,02	4,90	58,330
197	Рассольник ленинградский(со сметаной)	250	2,1	5,11	16,59	129,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
833	Соус красный основной	50	0,35	1,12	3,045	23,67	3,025	2,67	6,575	0,105	0,01	0,08	14,38
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,460	5,610	35,840	230,45	12,98	67,50	208,50	3,950	0,180	31,5	31,5
301	Птица тушенная	80	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04	4,2	0
1	Хлеб порционный	30	6,140	1,620	41,380	202,40	18,60	19,20	12,80	1,240	0,100	0,000	0,000
868	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	0	0,08
			26,980	33,530	144,145	912,17	103,36	145,07	483,43	8,605	0,460	48,220	104,290
	Итого за день		64,100	68,490	217,655	1542,47							
	6-й день												
	Завтрак												
167	Каша рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,5	1,67	1,01	48
41	Масло порцнми	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59

94	Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
41	Масло порционным	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
1	Хлеб порционный	30	2,280	0,610	15,520	75,90	6,98	7,20	4,80	0,465	0,038	0,000	0,000
943	Чай с сахаром	13	0,2	0	14	28,00	6	0	0	0,4	0,000	2,000	0,000
42	Сыр российский	12	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	1,3	
	Обед		4,800	12,770	58,590	339,90	18,68	23,60	57,40	1,225	0,058	2,000	79,000
208	Помидор порционный	25	0,420	0,140	2,030	10,57	5,60	14,00	24,50	0,350	0,028	14,000	2,10
202	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	69,47	0,07	0,11	0,04	1,28
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	14,38
608	Биточки говяжьи	100	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	16,06	83,19	0,75	0,05	0,08	14,38
833	Соус основной	50	0,35	1,12	3,045	23,67	3,025	2,67	6,575	0,105	0,01	0,8	0,005
233	Кисель из концентрата с вкг.С	200	0,000	0,000	18,000	60,00	0,48	0,00	0,00	0,070	0,000	0,000	0
1	Хлеб порционный	30	6,140	1,620	41,380	202,40	18,60	19,20	12,80	1,240	0,100	0,000	0,000
302	Печенье	25	3,750	5,900	37,450	195,55	10,00	34,50	6,50	0,500	0,004	0,000	0,000
847	Фрукт (Яблоко)	80	0,320	0,320	7,840	37,60	12,80	7,20	8,80	1,760	0,024	8,000	133,500
	Итого за день		23,500	25,660	147,395	879,79	135,08	164,40	298,44	5,855	0,466	41,090	165,645
	9-й день												
	Завтрак												
168	Каша вязкая молочная с пшеном	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0,000	20,000
41	Масло порционным	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
42	Сыр российский	12	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	1,3	39
1	Хлеб порционный	30	2,280	0,610	15,520	75,90	6,98	7,20	4,80	0,465	0,038	0,000	0,000
943	Чай с сахаром	200:15	0,2	0	14	28,00	6	0	0	0,4	0,000	2,000	0,000
	Обед		8,280	17,200	58,590	394,50	150,68	28,85	132,40	1,375	0,068	3,300	118,000
188	Огурец порционный	25,00	0,49	0,07	1,33	7,70	11,90	9,80	21,00	0,35	0,02	4,90	58,330
201	Суп крестьянский	250	2,18	2,84	14,29	130,2	24	26,65	66,7	0,96	0,11	9,11	0
255	Котлета рыбная	90	11,99	4,05	7,67	115	47,3	21,1	157,7	0,59	0,06	0,82	21
679	Рис отварной	150	3,8	1,4	31,7	184	29	60	161	1,083	0,082	0	0,00
833	Соус основной	50	0,35	1,12	3,045	23,67	3,025	2,67	6,575	0,105	0,01	0,8	0,005
1	Хлеб порционный	30	6,140	1,620	41,380	202,40	18,60	19,20	12,80	1,240	0,100	0,000	0,000
868	Компот из сухофруктов с вкг. С	200	0,4	0,04	25,4	96,8	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
251	Йогурт 3,2 % жирности	110	5,500	3,520	3,850	120,00	134,20	16,50	105,60	0,110	0,044	0,660	0,242
29	Фрукт (Апельсин)	210	1,350	0,300	12,150	64,50	51,00	19,50	34,50	0,450	0,060	90,000	12,000
302	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	4,5	0	20,5	0,3	0,04	0,000	20,000
	Итого за день		10,680	18,600	97,440	562,40							

10-й день													
Завтрак													
424	Яйцо отварное	1 шт	5,100	4,600	0,300	63,00	22,00	4,80	76,80	1,000	0,030	0,000	0,100
41	Масло порционное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
1	Хлеб порционный	30.	2,280	0,610	15,520	75,90	6,98	7,20	4,80	0,465	0,038	0,000	0,000
250	Кисело со стуженным молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
			10,900	17,130	41,410	359,10	0,00	26,00	173,60	2,025	0,108	1,300	59,110
Обед													
208	Помидор порционный	25	0,420	0,140	2,030	10,57	5,60	14,00	24,50	0,350	0,028	14,000	2,10
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
442	Пельмени	180./10	34,200	43,800	56,850	744,60	51,60	47,40	347,40	4,650	0,450	0,600	0,37
1	Хлеб порционный	30	6,140	1,620	41,380	202,40	18,60	19,20	12,80	1,240	0,100	0,000	0,000
233	Кисель из концентрата с вкг.С	200	0,000	0,000	18,000	60,00	0,48	0,00	0,00	0,070	0,000	0,000	0
302	Печенье	25	3,750	5,900	37,450	208,55	10,00	34,50	6,50	0,500	0,004	0,000	0,000
			42,510	50,450	126,750	1310,87	119,61	102,85	432,33	7,110	0,642	33,060	2,470
	<i>Итого за день</i>		53,410	67,580	168,160	1669,97							

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапши
2. 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 - 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Т)
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агробиоиздат», 1987., Т. 1
8. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросей
Уральский региональный центр питания, 2004 г.