

Согласовано:
Директор
МБОУ «СОШ №54 им. Романа Ердякова г.
Кирова»
Горадзе А.И. /
" 15 " 10 2024 г.

Утверждаю:
Директор
ООО «Технология диетического питания»
/Холстинин Е.Г./
" 02 " октября 2024 г.

Согласовано:
КОГАУСО «Кировский центр социальной
помощи семье и детям»
Директор
Снигирева С.А. /
" 16 " 10 2024 г.

**Примерное 5-ти дневное меню для
оздоровительных лагерей с дневным пребыванием
детей 12 лет и старше, находящихся в трудной
жизненной ситуации на период осенних каникул
2024 г., из расчета 295 руб. 40 коп. на день.**

"Утверждено"



Директор

Холстинин Е.Г.

Дети 11-17

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций фосфор Магний Железо

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Бутерброд с маслом 30/15	1	45	2,40	11,75	15,36	176,75	0,03		67,50	0,66	9,30	24,00	3,98	0,51
Макаронные изделия твердые с сыром 200	261	200	11,89	10,26	44,72	318,81	0,11		64,59	0,10	229,96	169,14	20,89	1,05
Фрукты свежие	82	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	62,24	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95
Яйцо варёное	267	40	5,00	4,60	0,28	62,52	0,03	105,04	105,04	0,24	22,00	86,00	4,80	1,00
Итого за завтрак		1000	34,61	27,67	119,45	1119,40	0,29	17,90	283,74	3,17	311,93	337,93	46,95	6,00

Обед

Гуляш из птицы 60/60	11	120	16,92	20,09	3,96	264,31	0,07	1,20	12,01	3,16	28,66	155,93	19,46	1,67
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29		32,40	0,08	49,82	163,08	109,55	4,37
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом 100	15	100	0,76	6,10	2,62	68,47	0,03	9,63	8,37	2,73	19,06	32,54	13,54	0,53
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Шпи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,82	3,88	8,82	77,44	0,05	30,00	24,01	0,17	50,36	45,71	22,57	0,79
Итого за обед		1000	30,27	39,93	117,62	662,30	0,73	44,83	82,14	1,58	214,50	482,38	117,11	11,31

"Утверждено"



Директор

Холстинин Е.Г.

Дети 12-й

Меню

Вторник

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Булгуроды с сыром 20/20/5	63	45	6,93	8,83	9,91	146,79	0,09		58,30	0,13	226,20	135,30	18,23	0,99
Залепанка рисовая с творогом 250	282	250	14,51	11,51	67,12	430,11	0,08	0,27	105,50	0,36	125,20	241,43	47,48	1,27
Кофейный напиток с молоком	721	200	3,45	2,50	22,95	128,10	0,06	1,00	23,00	0,15	123,20	119,00	26,20	0,38
Молоко стучёное 50	201	50	2,50	4,25	27,65	158,85	0,03	0,50	0,02	0,60	153,50	109,50	17,00	0,10
Фрукты свежие	82	150	0,60	0,21	18,20	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого З.П. ЗАВТРАК	745	745	33,74	33,74	133,97	1003,96	0,34	9,27	188,12	2,91	1406,10	883,71	133,40	6,79

Обед

Биточки Школьные 100	347	100	14,20	12,15	15,63	238,62	0,13		0,04	1,73	47,47	161,90	25,23	2,14
Винегрет овощной с растительным маслом 100	8,32	100	1,58	6,14	6,99	89,52	0,05	7,35	2,68	2,77	27,61	43,16	20,55	0,81
Картофельное пюре со сливочным маслом 180	324	180	4,01	4,74	25,23	159,57	0,13	29,16	28,20	0,10	58,68	117,27	38,18	1,34
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с клецками 250	108	250	3,95	5,35	24,50	161,93	0,09	11,50	25,38	1,53	32,00	70,54	23,03	1,02
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26	24,60		0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого З.П. ОБЕД	593	593	27,60	29,01	137,96	644,82	0,48	55,01	54,32	4,53	209,56	481,81	115,98	9,00

"Утверждено"



Директор

~~Дети 12-18~~

Холстинин Е.Г.

Меню

среда

Наименование блюда

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Наименование блюда	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50		13,35												
Бутерброд с маслом 30/15		1	45	2,40	11,75	15,36	0,03	11,75	67,50	0,66	9,30	24,00	3,98	0,51
Горошек зеленый 50		602	50	1,55	0,10	3,25	0,06	20,10	13,50	0,02	10,00	31,00	10,50	0,35
Омлет натуральный запеченный 200		4,04	200	17,77	20,73	6,25	0,13	1,14	350,91	0,86	206,54	350,29	30,05	3,02
Фрукты свежие		82	150	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Чай с молоком 200		480	200	1,70	1,25	12,42	0,02	6,60	11,50	0,05	72,08	53,24	12,94	0,90
Итого за завтрак		689	689	38,77	38,91	17,99	0,24	14,74	440,91	1,74	331,42	507,54	77,47	5,73

Обед

Борщ с капустой и картофелем 250		95	250	1,78	5,20	12,80	0,05	18,50	10,40	2,34	47,19	48,45	24,90	1,12
Плов из свинины 280		403	280	18,38	39,51	59,27	0,09	1,95	51,00	5,24	36,83	277,63	71,24	2,80
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом 100		18	100	0,84	6,15	2,98	0,03	16,77	23,72	2,94	17,42	30,28	16,28	0,71
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Сок фруктовый		11,1	200	11,1	0,66	21,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 50		12,06	60	3,96	0,66	24,60	0,26	4,00	0,02	0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед		900	900	39,11	11,62	110,99	0,40	41,27	101,14	10,16	107,14	481,35	140,22	6,13

"Утверждаю"



Директор

Холстинин Е.Г.

Меню

четверг

Дети 12-14

Наименование блюд

Рецептура Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций фосфор Магний Железо

Завтрак

Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Булгуроды с сыром 20/20/5	63	45	6,93	8,83	9,91	146,79	0,09	58,30	0,13	226,20	135,30	18,23	0,99
Варенье	814	30			16,50	66,00	0,00	0,90	0,09	3,00	3,00	2,10	0,27
Пудинг творожный запеченный 200	99	200	26,49	13,75	31,93	357,43	0,10	130,77	1,81	304,64	389,73	43,88	1,11
Фрукты свежие	82	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	0,90
Чай с сахаром	184	200	0,20	0,10	15,07	61,08	0,00	0,50		14,43	8,25	6,44	0,87
Итого за завтрак	675	675	57,97	24,63	112,36	835,07	0,29	147,96	2,14	341,77	549,17	100,14	4,74

Обед

Горбуша, запеченная в молочном соусе 100/60	3,1	160	25,74	20,84	6,45	316,34	0,03	28,90	4,55	186,13	306,40	43,72	0,92
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,48	44,18	259,87	0,10	36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84
Салат из капусты белокачанной с растительным маслом 100	1	100	1,76	6,19	9,86	102,15	0,03	2,76	2,78	47,29	32,93	17,74	0,63
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,52	4,26	19,53	138,50	0,23	22,69	0,12	42,46	87,01	36,36	2,05
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26	0,10	0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за Обед	404	400	43,18	43,43	115,92	631,06	0,61	100,92	7,14	371,05	571,01	144,11	11,94

"Утверждаю"



Директор

Меню

ПЯТНИЦА

Дети 14-17 лет

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Б1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

Завтрак

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон нарезной 50	13,35	50	3,75	1,45	25,25	129,05	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Булгур с маслом 30/15	1	45	2,40	11,75	15,36	176,75	0,03		67,50	0,66	9,30	24,00	3,98	0,51
Йогурт порционный		125	3,63	3,13	16,88	110,13					152,50	115,00	17,50	0,13
Какао с молоком 200	462	200	3,58	2,92	15,37	102,08	0,04	1,00	22,07	0,11	128,00	105,72	25,25	0,66
Каша рисовая молочная вязкая с сахаром 250	460	250	6,97	7,03	48,15	283,77	0,09	1,06	47,26	0,24	133,31	177,15	41,52	0,66
Фрукты свежие	82	150	0,60	0,21	18,70	77,07	0,03	7,50	3,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за 1 завтрак		500	20,63	24,41	134,40	1171,93	0,35	1,91	137,34	2,45	481,11	433,37	117,75	6,01

Обед

Жаркое по-домашнему 280	394	280	15,05	34,66	33,59	506,48	0,17	38,64	33,04	4,18	37,86	246,42	65,96	3,31
Рассольник домашний 250	95	250	2,25	5,38	14,93	117,14	0,08	26,25	0,62	2,31	34,23	64,71	29,50	1,04
Салат из свеклы с сыром и растительным маслом 100	32	100	3,38	8,02	7,74	116,71	0,03	8,80	15,54	2,69	110,48	79,54	23,27	1,32
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,36	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Сок фруктовый	11,1	200			21,00	84,00	0,02	4,00	0,02	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный 60	12,06	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,26			0,20	43,80	75,00	24,00	1,70
Итого за 1 обед		969	25,69	50,72	107,20	964,97	0,58	77,74	65,20	11,22	246,97	489,66	141,52	10,19