

Согласовано:

Исполняющий обязанности начальника
межрайонного-территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №1



А.Н.Нестеров

Утверждено:
Приказом МОУ «СОШ № 16»
От 23.05.2025г. № 59



Директор школы
Н.В.Груздова

Примерное

десятидневное меню для организации питания детей в пришкольном
летнем оздоровительном учреждении
2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.					№ рецептур		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C					
ДЕНЬ 1																			
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	250/5		5,51	7,28	39,36	245,00	5,73		2,7		4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011
	Сыр Российский (порциями)	1/15		3,48	4,42	0,0	54,0	132		5,25		75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
	Чай с сахаром	200/15		0,20	0,05	15,01	61,0	16,33		5,4		9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	Булочка "Гребешок"	80		6,20	9,0	47,2	295,0	12,6		16,5		89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005
	Хлеб пшени чный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5		16,5		87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011
	Итого	595		13,14	12,25	78,52	476,60	165,56		29,85		175,94	3,74	0,16	0,12	1,75	3,12		2005
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60		0,3	0,0	1,45	6,9	18,7		11,4		34,28	2	0	0	0,17	8,14	71	2011
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250		1,74	4,88	5,03	84,8	43,3		17,8		47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011
	Котлета из филе минтая свежемороженого	1/100		12,68	5,7	16,5	168,0	61,9		31,99		174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180		3,67	5,76	2,36	164,64	44,28		33,3		103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011
	Сок фруктовый (Яблочный)	1/200		0,90	0,0	17,8	76,0	12,6		7,2		12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
	Хлеб фруктовый (Яблочный)	50		3,30	0,6	0,60	87,0	23,5		7,9		2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Хлеб ржаной	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5		16,5		43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5		16,5		43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	870		26,58	17,43	67,90	703,84	215,78		197,19		418,42	9,07	1,81	0,71	5,33	51,26		
	Всего за день			39,72	29,68	146,42	1180,44	381,34		227,04		594,36	12,81	1,974	0,83	7,08	54,38		
ДЕНЬ 2																			
Завтрак	Омлет натуральный	1/150		5,54	16,97	1,97	182,3	47,1		7,8		103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011
	Икра кабачковая	80		0,6	3,3	4,1	4,9	12,67		9,17		1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011
	Чай с сахаром	200/15		0,20	0,05	15,01	61,0	16,33		5,4		9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5		16,5		43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	30		1,98	0,40	0,36	52,20	14,1		47,4		1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016
	Итого	510		16,4	33,3	58,1	469,7	87,6		38,9		158,7	3,7	1,8	0,3	1,0	6,9		
Обед	Икра морковная	1/60		1,60	4,0	8,0	72,0	25,78		10,68		34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011
	Суп картофельный с горохом	250		5,5	5,5	24,0	133,8	38		35,5		87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
	Плов из цыпленка-бройлера	100/300		46,50	56,67	51,33	622,58	7,6		248,33		0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011
	Кисель из сока фруктового	200		0,09	0,0	20,15	105,2	10,76		2,4		6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011
	Хлеб ржаной	50		3,30	0,6	0,60	87,0	23,5		7,9		2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50		3,95	0,50	24,15	116,6	11,5		16,5		43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Яблоко	1 шт/100		1,56	0,0	40,2	170,4	60		22,6		20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011
	Итого	890		62,50	67,31	168,43	1307,58	177,14		415,01		193,89	5,24	2,14	0,53	1,92	61,36		
	Всего за день			78,9	100,6	226,5	1777,2	264,7		453,9		352,6	8,9	3,9	0,8	2,9	68,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.				№ рецептур	№ сборника
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C			
ДЕНЬ 3																	
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным крестьянским	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011	
	Какао с молоком	1/200	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011	
	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	421	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	550	12,96	10,80	77,36	459,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45			
Обед	Огурцы свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005	
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63	2011	
	Тефтели из говядины в сметанном соусе с луком	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011	
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Итого	950	32,92	35,35	81,51	1062,58	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64			
	ВСЕГО за день		45,88	46,15	158,87	1522,18	352,31	257,52	689,39	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09			
ДЕНЬ 4																	
завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	2011	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Итого	500	16,3	4,1	103,7	517,0	145,3	46,4	220,7	2,6	0,3	0,2	2,3	1,2			
Обед	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011	
	Суп картофельный с лапшой домашней	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011	
	Цыпленок-бройлер запеченный	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306	2011	
	Пюре картофельное (при наличии условий приготовления) или картофельное пюре запеченное	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011	
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2011	
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011	
	Яблоко	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011	
	Итого	870	37,46	25,57	96,79	979,54	228,07	209,12	400,81	6,20	1,86	0,81	8,52	96,20			
Всего за день			53,78	29,65	200,53	1496,50	373,34	255,51	621,46	8,80	2,13	1,04	10,82	97,43			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.					Витамины мг.				№ рецептур	№ сборника рецептов
			Б	Ж		У	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	200/50	37,60	30,00	25,60	294,3	44,4	465	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219		
	Кофейный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0,02	0,03	392		2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	30	1,20	8,68	14,40	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Зефир бело-розовый	530	42,81	39,20	75,45	819,11	317,86	62,75	525,57	2,63	0,14	0,24	1,44	0,73		
Обед																
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Цыпленок-бройлер тушеный в соусе томатном	100/80	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561	2016
	Рис припущенный	1/180	4,33	6,60	45,50	250,60	11,44	30,9	92,8	0,61	0,03	0,02	0,85	0	892	
	Компот из яблок (клубники, вишни,абрикоса,)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	
	Итого	830	33,53	37,04	145,17	1110,19	203,81	236,96	459,89	7,25	0,44	0,76	11,37	42,93		
	Всего за день		76,34	76,24	220,62	1929,30	521,67	299,71	985,46	9,88	0,59	0,99	12,81	43,66		
ДЕНЬ 8																
завтрак	Оладьи с повидлом	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Банан	1 шт/200	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011
	Итого	600	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44	283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56		
Обед																
	Огуры свежие в нарезке	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
	Фрикадельки из мяса говядины в соусе томатном	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668	
	Каша гречневая вязкая	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377	2011
	Сок фруктовый(яблочный)	200	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	
	Итого	920	31,81	28,43	110,24	857,29	178,37	246,79	463,80	10,32	0,48	0,72	6,38	21,65		
Всего за день			47,68	35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23	747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.				Витамины мг.				№ рецептур	№ Сборника рецептур
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 9																
Завтрак	Каши молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным крестьянским	250/5	6,66	9,12	31,85	236,29	54,13	62,84	191,68	2,18	0,263	0,068	0,6	0	467	
	Масло сливочное крестьянское (пиршани)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41	2011
	Булочка с повидлом обсыпанная чаем с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	560	10,81	9,67	71,01	413,89	81,96	84,74	244,82	4,26	0,25	0,11	1,48	2,90		
Обед	Капуста тушеная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
	Суп картофельный с вермишелью	230	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82	2011
	Котлета из шпикот-бройлера	1/100	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306	2011
	Хлеб пшеничный изюм	180	7,57	5,45	1,31	265,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313	2011
	Компот из яблок (винни, абрикоса)	200	0,44	0,60	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Итого	980	37,09	30,38	62,66	1018,70	207,51	208,13	476,14	8,97	0,43	0,86	9,30	20,05		
Всего за день			41,04	30,88	86,81	1135,30	219,01	224,63	519,64	9,97	0,51	0,89	10,10	20,05		

ДЕНЬ 10															
Завтрак															
	Макароны изделия с сыром	230	11,70	15,30	12,40	324,00	193	38,8	180,8	194	51,6	0,15	0,1	0,08	563
	Повидло овсяное в порезе	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	16,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1
	Итого за завтрак	545	16,45	23,05	54,74	609,84	234,62	66,22	244,86	196,36	51,70	0,21	1,01	9,88	
Обед															
	Отури с сыром в порезе	160	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63
	Зразы рубленные из говядины	100	11,90	17,30	8,80	238,50	75,7	29,1	148,3	1,6	0,07	0,14	2,42	2,46	801
	Омлет с луком	180	3,67	5,36	2,36	164,64	55,9	18,3	71,64	1,44	0,09	0,07	1,17	23,15	321
	Кисель из сока фруктового	200	0,99	0,00	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0,03	1,83	378	2011
	Хлеб пшеничный I сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011
	Итого за обед	950	26,59	29,40	61,89	83,82	229,61	181,18	373,50	6,07	0,23	0,88	5,15	35,28	
Всего за день															
			43,04	52,55	116,63	1444,66	464,23	247,40	618,36	202,43	52,03	0,89	6,16	45,26	
Среднее значение за период															
Среднее значение белков, жиров, углеводов в меню за период															
			21	20	59										
Стоимость 2-х разового питания															

Основание: СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 Составил: иттенер - технолог МУ "Б1000" *Иттенер* Н.В. Белых