

СОГЛАСОВАНО:

Директор:



Директор, с.м.н.с. Зинин
Базминова С.И.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО "Фабрика социального питания 1"



Семикопенко Д.С.

"28" мая 2025 г.

Примерное десятидневное меню
школьного оздоровительного лагеря в период летних каникул
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Губкинского городского округа
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет

2025г

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетиче- ская ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	
1	Завтрак															
понеделник		Макароны отварные с сыром	200	279,98	10,70	9,38	38,20	46,40	0,08	0,60	1,04	172,10	14,60	136,80	1,02	ТТК 1.10.
		Оладьи п/ф со повидлом	40/10	123,04	2,77	4,96	19,77	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68	ТТК 3.6
		Чай с сахаром и лимоном	200/7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	ТТК 8.3
		Фрукты свежие	150	65,55	1,65	0,75	13,05	4,50	0,03	6,00	0,30	21,12	11,75	14,36	2,87	ТТК 3.11
Итого по рациону			607	530,95	15,36	15,15	86,24	59,42	0,17	8,26	2,46	211,56	45,47	213,09	5,36	
1	Обед															
понеделник		Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	49,57	0,95	2,69	5,34	7,81	0,01	10,45	0,35	25,49	8,41	15,61	0,31	ТТК 4.41
		Суп картофельный с рисовой крупой , цыпленком	200/10	129,63	5,88	6,11	12,78	107,88	0,07	0,66	0,35	13,34	21,28	79,23	0,95	ТТК 5.1
		Котлеты Нежные	90	225,83	10,89	13,86	12,81	14,62	0,20	0,24	0,86	9,68	9,28	123,39	1,35	ТТК 6.16
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,42	7,47	4,70	32,82	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			790	880,35	30,45	28,23	124,51	145,25	0,71	27,35	2,92	84,83	170,69	460,94	8,45	
1	Подник															
понеделник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	110/30	218,42	6,71	9,14	27,33	28,41	0,20	1,12	0,62	37,78	32,27	105,67	1,73	ТТК 7.19
		Кисель ягодный	200	90,54	1,56	0,06	22,36	1,54	0,00	12,00	0,00	8,38	4,04	10,32	0,22	ТТК 8.16
Итого по рациону			340	308,96	8,27	9,20	49,69	29,95	0,20	13,12	0,62	46,16	36,31	115,99	1,95	
Итого за 1 день			1737	1720,26	54,08	52,58	260,44	234,61	1,08	48,73	6,00	342,55	252,46	790,02	15,76	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Датерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет																
3	Завтрак															
срета		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	150 /5	184,51	5,89	6,66	26,31	23,40	0,12	0,39	0,58	94,96	4,61	154,16	1,12	ТТК 1.1.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 1.1.
		Сыр порциями	20	64,24	4,36	5,20	0,00	31,20	0,01	0,06	0,10	154,88	6,09	87,00	0,17	ТТК 3.3
		Какао с молоком	200	108,66	3,94	3,06	16,34	16,28	0,02	0,64	0,00	130,56	24,96	111,70	0,66	ТТК 3.10
		Флоды свежие	150	61,20	0,60	0,60	13,35	4,50	0,03	6,00	0,30	21,12	11,75	14,36	2,87	ТТК 8.12
Итого по рациону			555	497,12	17,04	16,39	71,42	75,38	0,19	7,09	1,49	407,22	51,30	386,72	5,18	
3	Обед															
срета		Салат "Весна"	60	55,54	1,76	4,95	0,98	18,72	0,02	3,36	0,50	13,97	7,97	34,52	0,50	ТТК 4.39
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200 /10	84,76	1,54	4,96	8,49	204,74	0,02	6,50	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76	ТТК 5.7
		Цыпленка (белро н/к) запеченные	100	197,36	15,61	14,80	0,43	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26	ТТК 6.6
		Спагетти по неопалитански	150	199,16	5,88	4,28	34,29	34,80	0,06	1,31	0,95	14,12	12,62	56,07	1,17	ТТК 7.21
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			800	846,49	30,25	29,78	114,37	310,84	0,37	12,18	3,10	132,14	72,15	347,55	5,67	
3	Подник															
срета		Сдобное булочное изделие	100	287,30	9,50	7,70	45,00	21,63	0,13	1,11	2,41	25,59	28,65	110,76	1,13	ТТК 3.6
		Чай с молоком	200	85,88	1,56	1,16	17,28	6,76	0,02	0,30	0,00	58,66	10,04	47,12	0,80	ТТК 8.19
Итого по рациону			300	373,18	11,06	8,86	62,28	28,39	0,15	1,41	2,41	84,25	38,69	157,88	1,93	
Итого за 3 день			1655	1716,79	58,35	55,02	248,07	414,61	0,70	20,67	6,99	623,61	162,14	892,15	12,78	

Жағары школьнй 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Ягерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

•

[illegible]

Летерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Датерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Летеръ школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)	Витамины, (мг)					Минеральные вещества, (мг)				
	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
1	54,08	52,58	260,44	1720,26	234,61	1,08	48,73	6,00	342,55	252,46	790,02	15,76		
2	62,91	44,39	229,09	1575,07	634,41	0,66	31,68	5,88	483,54	226,32	913,23	10,92		
3	58,35	55,02	248,07	1716,79	414,61	0,70	20,67	6,99	623,61	162,14	892,15	12,78		
4	61,28	54,27	239,16	1690,22	318,02	0,83	61,96	5,75	411,48	232,83	761,70	11,31		
5	51,51	56,91	261,81	1766,01	383,58	0,88	25,32	6,77	545,33	283,04	925,51	12,90		
6	48,39	52,36	259,56	1687,04	223,60	1,35	49,82	6,19	293,15	282,28	848,76	14,80		
7	54,34	57,98	252,06	1743,05	353,73	0,93	24,87	7,09	513,24	171,30	832,61	14,04		
8	50,77	57,30	226,71	1625,60	448,11	0,79	45,14	5,90	344,52	176,84	626,22	25,67		
9	51,83	55,06	263,72	1728,95	229,40	1,09	44,49	7,31	374,56	248,63	807,91	10,43		
10	58,72	58,93	239,28	1699,67	452,27	0,99	32,29	7,40	342,37	201,12	785,75	11,76		
Среднее за 10 дней (в день)	55,22	54,48	247,99	1695,27	369,23	0,93	38,50	6,53	427,44	223,70	818,38	14,04		

пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Среднесуточная норма 60-75% (завтрак, обед, полдник)		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			60%	75%	60%	75%			
1	Хлеб ржаной	80	48	60,00	480	600	490	-	10
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	150	90	112,50	900	1125	1160	-	35
3	Мука пшеничная	15	9	11,25	90	113	75	15	-
4	Крупы, бобовые	45	27	33,75	270	338	430	-	93
5	Макаронные изделия	15	9	11,25	90	113	145	-	93
6	Картофель	187	112,2	140,25	1122	1403	1078	44	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	168	210,00	1680	2100	1520	160	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	138,75	1110	1388	1430	-	320
9	Сухофрукты	15	9	11,25	90	113	120	-	8
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	150,00	1200	1500	1200	-	-
11	Мясо жилованное I кат.	70	42	52,50	420	525	487	-	67
12	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные I кат.)	35	21	26,25	210	263	436	-	226
13	Рыба-филе	58	34,8	43,50	348	435	257	91	-
14	Молоко	300	180	225,00	1800	2250	1620	180	-
15	Творог 9%	50	30	37,50	300	375	207	93	-
16	Сыр	10	6	7,50	60	75	126	-	66
17	Сметана 15%	10	6	7,50	60	75	101	-	41
18	Масло сливочное	30	18	22,50	180	225	163	17	-
19	Масло растительное	15	9	11,25	90	113	124	-	-
20	Дйцо	1шт. (40)	24	30,00	240	300	300	-	60
21	Сахар	30	18	22,50	180	225	200	-	-
22	Кондитерские изделия	10	6	7,50	60	75	110	-	35
23	Чай	1	0,6	0,75	6	8	16	-	-
24	Какао-порошок	1	0,6	0,75	6	8	8	-	-
25	Крахмал	3	1,8	2,25	18	23	20	-	-
26	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	0,15	1,2	2	1,2	-	-
27	Соль	3	1,8	2,25	18	23	20	-	-

Библиография

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К.: Арый, М.: Лада, 2008. – 688 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.
4. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.
5. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 640 с.
6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов» / Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2024-2025 гг. После 1 марта 2025г.-овощи урожая 2024г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание-***могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание-***могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка