



Утверждаю

Директор МОУ СОШ №6

Смирнова Н.П.

Смирнова Н.П.

«22» марта 2022 г.

Примерное пятидневное меню

для организации питания обучающихся в муниципальном
общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной
школе №6 г. Углича.

(пришкольный лагерь)

День первый

Завтрак

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 182-2015г.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	118,5	125,7	27,3	0,4
№ 11-2004г.	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15,0	176,6	0,2	0,2	48,3	1	218,6	198,1	27,2	1,2
Ту-10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
№ 694 -2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,4
	Итого:	495	21	22,9	97,3	583,5	0,33	2,9	125,4	1,4	493,9	465,8	82,4	2,2

День первый

Обед

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 139-2004г.	Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250/25	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5.8	0	2,4	42,7	88.1	35,6	2.1
№ 451-2004г.	Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	6	75	24,0	2,0
№ 516-2004г.	Макаронные изделия отварные	180	6.1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	5.9	44,6	25.3	1,3
№515/576 2004г.	Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8.8	0	0,3	4,9	9,1	7	0,4
№ 631-2004г.	Компот из свежих плодов с витамином -С-	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	13,8	5.9	7,1	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7
	Итого:	795	31	31.3	145,1	940,8	1.4	30,6	0	7,9	80.2	254,5	106,5	6.8

День второй

Завтрак

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 498-2004г.	Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	164	38	2
№ 520-2004г.	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	44,4	103,9	33,4	1,2
№ 515/576-2004 г.	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3
№ 686-2004г.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0	2		0	8	10	5	1
Ту-10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
	Итого:	525	24,5	22,8	69,3	583,4	0,29	41,8	0,14	4,3	247,77	303,7	85,8	4,7

День второй

Обед

Возрастная категория: 7-11,11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 515/576-2004г.	Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	3,6	11,2	3,8	0,2
№ 133-2004г.	Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	35	113,7	36,7	1,3
№ 431-2004г.	Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	25,6	223,3	14,8	4,8
№511-2004г.	Рис отварной	180	4,6	4,6	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	6,4	93,5	30,6	0,6
ТУ10.71.11-002483636077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
№ 639-2004г.	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	Итого:	805	27,1	24,6	125	835,2	1,08	44,22	5,5	7,3	112,3	503,7	115	8,4

День третий

Завтрак

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 366-2004г.	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	383,6	429,9	53	1,3
№685-2004г.	Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0,	2	1,6	0,9	0,2
Ту-10 71 11-00248363077-2016	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	4,6	17,4	6,6	0,2
	Итого:	420	31,84	18,11	62,2	548,7	1,02	0,52	21	1,2	390,2	448,9	60,5	1,7

День третий

Обед

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 515/576-2004г.	Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	1,8	5,6	1,9	0,1
№ 110-2004г.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	58,5	60,7	27	1
№ 461,587-2004г.	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	18,6	146,2	24,8	1,8
№ 508-2004г.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	17,8	244,7	163	5,5
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	9,2	42,4	10	1,2
№ 634-2004г.	Компот из черной смородины с витамином -С-	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	18	10,4	7	0,3
	Итого:	840	31,2	35,8	136	1000,8	1,18	31,7	10,1	8,9	123,9	510	233,7	9,9

День четвертый

Завтрак

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№451-2004г.	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	6	75	24	2
№ 516-2004г.	Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	5,9	44,6	25,3	1,3
№3-2004г.	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	152,8	109	9,4	0,4
№685-2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:	430	27,2	30,4	82,3	721,4	0,66	0,1	34,5	5,2	170,7	236,6	62,7	4,7

День четвертый

Обед

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 515/576-2004г.	Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	5,6	10,4	8	0,3
№ 133-2004г.	Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	42,1	107,8	30	1,8
№289-2015г..	Рагу из курицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,13	16,8	30	2,9	40,9	197,3	51,4	2,6
№ 631-2004г.	Компот из свежих плодов с витамином -С-	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	13,8	5,9	7,1	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	6,9	31,8	7,5	0,7
№426-2015г.	Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	10,7	38,4	14,1	1,17
	Итого:	820	30	28,7	128,8	831	0,99	51,42	30,4	7,8	120	391,6	118,1	6,4

День пятый

Завтрак

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 728-2004г.	Блинчики с джемом (повидлом)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	3	42,8	72,3	23,2	2,0
ГОСТ 31981-2013	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	148,8	112,8	17,5	0,15
№685-2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	5	8	4	1
	Итого:	550	13	13,4	106,1	629,5	0,74	2,6	84,3	3	196,6	193,1	44,7	3,15
	Итого за 1 неделю:	2420	117,54	107,61	417,2	3066,5	3,04	47,92	265,34	15,1	1499,17	1648,1	336,1	16,45
	Средний за 1 день:	484	23,51	21,52	83,44	613,3	0,61	9,59	53,07	3,02	299,83	329,6	67,22	3,29

День пятый

Обед

Возрастная категория: 7-11, 11-18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 515/576-2004г.	Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	4,6	8,4	2,8	0,3
№ 135-2004г.	Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	43,7	209,5	21,7	0,8
№ 394-2004г.	Тефтели рыбные с томатным соусом	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	49,6	185,6	18,8	1,2
№520-2004г.	Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	44,4	103,9	33,4	1,2
№ 632-2004г.	Компот из свежих плодов С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	22	12	11,9	0,1
№424-2015г.	Выпечное изделие	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	9,9	35	13,7	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	4,6	21,2	5	0,6
	Итого:	880	25,1	32,6	121,5	894,3	0,87	48,6	12,1	9,7	178,8	575,6	107,3	4,9
	Итого за 1 неделю:	4140	144,4	153	656,4	4502,1	5,52	206,54	58,1	41,6	615,2	2235,4	680,6	36,4
	Средний за 1 день:	828	28,88	30,6	131,3	900,4	1,104	41,31	11,62	8,32	123,04	447,01	136,12	7,28