



и.о. директора МАОУ Ошкуковская СОШ №31

Шимелис С.Н.

05.05.2025 год

Примерное 10-дневное меню (завтрак, обед)

для организации питания обучающихся

МАОУ Ошкуковской СОШ №31

возрастной категории с 7 -12 лет; 12 лет и старше

в лагере дневного пребывания детей

2025 год

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ- интернатов, детских домов. 2021г Перевалова А.Я Тапешкина Н.В

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	В1	Mg	С	А	Р
1 день		7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
ЗАВТРАК															
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	250	8,3	88	31	236	295	140	1,7	0,2	69	0,7	40	0
459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	40	7,9	0,87	0	5	1	0	9,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий (банан)	200	200	3	1	42	192	192	16	1,2	0,08	84	39	2	22
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	70	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	735	20,8	98,35	107,5	687	770	376	4,5	0,3	176,2	40,8	104	185,1
ОБЕД															
148	Овощи свежие (огурец)	100	100	0,4	0	1,1	15	15	10,7	0	0,3	8,5	2,1	0	18,2
95	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,85	6,8	13,95	200	200	42,8	1,5	0,04	31,2	8,4	0	0
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	100	14	9,3	6,6	166	166	11,4	1,8	0	14	0	0	0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,5	6,3	38	245	294	16	4,5	0,2	135	0	23	0
501	Сок фруктовый (виноградный)	200	200	0,6	0,4	32,6	140	140	40	0,8	0,04	18	4	0	0,2
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	930	36,45	23,3	129,75	948	1041,4	139	9,3	1,11	228,3	14,5	23	104,2
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1555	1665	57,25	121,65	237,25	1635	1811,4	515	13,8	1,44	404,5	55,3	127	289,3

[illegible]

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	В1	Mg	C	A	P
	Здень	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
229	Каша "Дружба"	200	250	11,5	9,8	31,4	296,3	370	0,1	0,4	0	153	86,9	20	0,4
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
82	Фрукт свежий (яблоко)	200	200	0,8	0,8	20	88	88	32	4,4	0,06	18	14	0	22
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	70	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	675	735	24,4	23,05	90,8	698,5	796,2	38,1	5,8	62,2	310,2	423,6	47,3	51,87

	ОБЕД														
1	Закуска из капусты белокачанной	100	100	1,45	6	8,4	94	94	40	0,53	0,02	16	17	0	28
122	Суп с рыбными консервами	250	250	0	0	0	182	182	0	0	0	0	0	0	0
347	Котлета "Школьная"	100	100	15,3	11	13,3	213	213	50	2,1	0,1	21	0	30	136
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	5	30	184,5	221,4	12	1,05	0,06	7,5	0	21	0
496	Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	78	11,9	0,61	0,01	3,2	80	0	3,2
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	29,12	22,77	107,50	933,50	1014,8	133	4,96	0,76	69,3	97	51	253
	Всего при 2х раз питания, зав, обед	1555	1665	53,52	45,82	198,30	1632,00	1811	171	10,8	62,9	379,5	520,6	98,3	304,9

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	В1	Mg	С	А	Р
	4 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
214	Каша манная вязкая	200	250	7,2	6,4	34,5	224	280	124	0,5	0,08	20,9	1,2	38,6	0
459	Чай с лимоном	200	200	0,3	0,1	9,5	40	40	7,9	0,87	0	5	1	0	9,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий (банан)	200	200	3	1	42	192	192	16	1,2	0,08	84	39	2	22
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	70	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	675	735	19,7	16,75	111	675	755	360	3,34	0,21	128,1	41,3	103	185,1
	ОБЕД														
148	Овощи свежие (огурец)	100	100	0,4	0	1,1	15	15	10,7	0	0,3	8,5	2,1	0	18,2
127	Суп гороховый	250	250	7,4	3,3	15,8	122	122	42,8	2,6	0,26	35,5	0,5	0	0
322	Рагу из овощей и мяса	200	250	13,6	13,6	13,6	303	379	31,2	2,3	0,01	40,8	5,8	0	0
504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	200	0	0	24	95	95	0	0	0,3	0	20,1	0,13	0
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
580	Вафли	40	40	1,8	14	29	216,4	216,4	3	0,2	0	2,4	0	2,4	19
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	940	27,5	17,7	92	933,4	1053,8	103	5,6	1,4	106,4	28,5	0,13	104
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1545	1675	47,2	34,45	203	1608,4	1808,8	463	8,94	1,61	234,5	69,8	103	289,1

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Са	Fe	В1	Mg	С	А	Р
		7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	5 день														
	ЗАВТРАК														
217	Каша рисовая вязкая	200	250	6	6,3	36	244	305	119	0,1	0,05	34,5	1,2	37,6	150
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
82	Фрукт свежий (мандарин)	200	200	1,6	0,6	26	108	108	74	0,3	0,1	24	53	408	34
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	70	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	675	735	19,7	19,35	101,4	666,2	751,2	199	1,4	62,3	197,7	376,9	473	213,5
	ОБЕД														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	3	9,3	133,8	133,8	0	14	0	128	13	7,3	0,7
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,5	6	37,7	242	294	16	4,5	0,2	135	0	23	0
339	Биточки(котлеты)из говядины	100	100	17,6	12,3	15	243	243	53	2,8	0,16	26	0	0	0
486	Компот из свежих яблок	200	200	0,1	0,1	11,1	46	46	3,4	0,46	0,01	1,7	0,6	0	0
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
26	Закуска из свеклы отварной	100	100	1,4	6,1	7,6	91	91	34	1,3	0,02	20	7,7	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	35,5	28	118,2	937,8	1034,2	125	23,4	0,92	332,3	21,3	30,3	86,5
	Всего при 2х раз питания, зав, обед	1555	1665	55,2	47,35	219,6	1604	1785,4	324	24,8	63,2	530	398,2	503	300

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	B1	Mg	C	A	P
		7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	6 день														
	ЗАВТРАК														
268	Омлет натуральный	150	180	13	19,6	3,2	240	288	115	2,4	0,1	18,5	0,4	286	224
462	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94	94	111	0,7	0	22,3	0,7	19	0
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий (банан)	200	200	3	1	42	192	192	16	1,2	0,08	84	39	2	22
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	70	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	625	665	28,5	32,75	84	745	817	455	5,02	0,26	143	40,2	369	400
	ОБЕД														
148	Овощи свежие (помидор)	100	100	0,36	0,06	2,52	24	24	10,2	0,3	0,01	8,40	2,94	0	18
118	Суп крестьянский с крупой	250	250	7,4	7,4	15,5	160,5	160,5	35	1,3	0,08	32,5	4,75	0	0
334	Запеканка картофельная с мясом	200	250	0	0	0	300	375	0	0	0	0	0	0	0
496	Напиток из шиповника	200	200	0,67	0,27	18,3	78	78	11,9	0,61	0,01	3,2	80	0	3,2
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
584	Конфета шоколадная	30	30	1,71	9,87	18,9	170	170	3	0	0	24	0,1	0	26
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	860	930	16,24	18,1	92,72	914,50	1033,9	78,7	2,95	0,64	89,70	87,79	0	133
	Всего при 2х раз питании, зав, обед	1485	1595	44,74	50,85	176,72	1659,50	1850,9	533	7,97	0,9	232,7	128	369	533

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	B1	Mg	C	A	P
		7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	7 день														
	ЗАВТРАК														
220	Каша овсяная вязкая	200	250	8,3	8,6	32,3	242	304	145	2	0,1	69	1,17	38	0
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий (мандарин)	200	200	1,6	0,6	26	108	108	74	0,3	0,1	24	53	408	34
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	70	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	675	735	22	21,65	97,7	664,2	750,2	431	3,57	0,3	111,2	171	521	188,1
	ОБЕД														
95	Борщ с капустой и картофелем	250	250	6,85	6,8	13,95	200	200	42,8	1,5	0,04	31,2	8,4	0	0
376	Рагу из птицы	200	250	13,6	13,6	13,6	334,5	418	31,2	2,3	0,01	40,8	5,8	0	0
501	Сок фруктовый (виноградный)	200	200	0,6	0,4	32,6	140	140	40	0,8	0,04	18	4	0	0,2
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
22	Закуска из моркови и яблок	100	100	1	6,1	7,5	89	89	23	1,15	0,05	27	5,4	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	830	900	28,15	27,4	105,15	945,5	1073,4	156	6,45	0,67	138,6	23,6	0	86
Итого при 2х раз питания, зав, обед		1505	1635	50,15	49,05	202,85	1609,7	1823,6	587	10	0,97	249,8	194,6	521	274,1

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	В1	Mg	С	А	Р
	8 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
223	Каша пшеничная вязкая	200	250	8,3	8,6	32,3	239,4	299,2	145	2	0,1	69	1,17	38	0
464	Кофейный напиток	200	200	1,4	1,2	11,4	63	63	54,3	0,07	0,02	6,3	0,3	9,5	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	0,03	0,1	62	135	206	14	10,37
82	Фрукт свежий (груша)	200	200	3	1	42	94	94	16	1,2	0,08	84	39	2	22
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	70	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
582	Печенье	40	40	3,5	4,8	34,4	166	166	12	1,7	0	8,4	0	4	39
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	715	775	25,4	24,85	145,1	781,4	865,2	233	5,5	62	306,9	246	67,5	90,47
	ОБЕД														
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	250	7,9	7,1	14,25	155	155	80,8	1,1	0,05	32,25	3,65	0	0
279	Запеканка из творога	200	250	31,8	15,4	30	388	485	306	1,5	0,16	44	0	104	0
486	Напиток Витошка	200	200	0,1	0,1	11,1	80	80	3,4	0,46	0,01	1,7	0,6	0	0
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
470	Кисломолочный напиток	125	125	3,6	3,1	5	96,25	96,25	151	0,1	0,1	17,5	0,9	25	113
	ИТОГО ЗА ОБЕД	855	925	49,5	26,2	97,85	901,25	1042,65	559	3,88	0,8	117,05	5,15	129	198,8
	ВСЕГО при 2х раз питания, зав, обед	1570	1700	74,9	51,05	242,95	1682,65	1907,85	793	9,35	63	423,95	251,6	197	289,3

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	B1	Mg	C	A	P
	9 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
227	Каша ячневая вязкая	200	250	7,06	6,48	32,3	216	270	124	0,5	0,08	20,9	1,2	38,6	0
462	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94	94	111	0,7	0	22,3	0,7	19	0
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий (банан)	200	200	3	1	42	192	192	16	1,2	0,08	84	39	2	22
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	70	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	675	735	22,56	19,63	113,1	721	799	463	3,12	0,24	145,4	41	122	176
	ОБЕД														
100	Рассольник ленинградский	250	250	7,5	7,5	20,25	181,5	181,5	23,8	1,3	0,5	33,5	7,5	0	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	100	9,8	1,6	4,8	176,4	176,4	24	0,5	0,04	22	1,4	0	0
377	Пюре картофельное	150	180	4	6	8,7	146	175,2	37,5	0,83	0,12	24	3,6	0	0
501	Сок фруктовый (виноградный)	200	200	0,6	0,4	32,6	140	140	40	0,8	0,04	18	4	0	0,2
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
26	Закуска из свеклы отварной	100	100	1,4	6,1	7,6	91	91	34	1,3	0,02	20	7,7	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	930	29,4	22,1	111,45	916,9	990,5	144	6,31	1,25	139,1	24,2	0	86
	Всего при 2х раз питания, зав, обед	1555	1665	51,96	41,73	224,55	1637,9	1789,5	607	9,43	1,49	284,5	65,2	122	262

№ рецепт уры	Наименование блюд	Выход гр		Б	Ж	У	Ккал		Ca	Fe	В1	Mg	С	А	Р
	10 день	7-12лет	12 лет и старше				7-12лет	12 лет и старше							
	ЗАВТРАК														
233	Каша кукурузная	200	250	6	6,3	36	227	284	119	0,1	0,05	34,5	1,2	37,6	150
460	Чай с молоком	200	200	2,9	3,2	14,4	95,2	95,2	0	0,5	0,1	0	116,7	13,3	0,1
63	Бутерброд с сыром	45	45	6,9	9	10	149	149	206	0,4	0	14	0,1	62	135
82	Фрукт свежий (мандарин)	200	200	1,6	0,6	26	108	108	74	0,3	0,1	24	53	408	34
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	40	2,3	0,25	15	94	94	6	0,4	0,02	4,2	0	0	19
470	Кисломолочный напиток	125	125	3,6	3,1	5	96,25	96,25	151	0,1	0,1	17,5	0,9	25	113
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	800	860	23,3	22,45	106,4	769,45	826,45	556	1,79	0,35	94,2	171,9	546	451,1
	ОБЕД														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	6,5	6,9	109,8	133,8	133,8	55,5	1	0,04	24	8,9	0	0
327	Гуляш из отварной говядины	100	100	20	19,5	3,3	258	258	15	2,8	0	22	0	0	0
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,6	5	30	184,5	221,4	12	1,05	0,06	7,5	0	21	0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,1	20,1	84	84	20,1	0,7	0,01	14,4	0,2	0	19,2
573	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	70	4,5	0,5	29,5	140,5	164,4	12	0,7	0,03	8,4	0	0	39
574	Хлеб ржаной	20	30	1,6	0,3	8	41,5	62	6,6	0,88	0,5	13,2	0	0	46,8
148	Овощи свежие (помидор)	100	100	0,36	0,06	2,52	24	24	10,2	0,3	0,01	8,40	2,94	0	18
580	Вафли	40	40	1,8	14	29	216,4	216,4	3	0,2	0	2,4	0	2,4	19
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	920	970	40,96	46,06	232,22	1082,7	1164	134	6,75	0,7	100,3	11,84	23,4	142
Всего при 2х раз питания, зав, обед		1720	1830	64,26	68,51	338,62	1852,15	1990,45	690	8,54	1,05	194,5	183,7	569	593,1