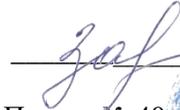


УТВЕРЖДЕНО  
 Директор МБОУ ООШ №3 города  
 Алейска Алтайского края

  
 Приказ № 40 от  
 «25» февраля 2025г.



### Примерное цикличное меню (10 дней) и пищевая ценность

#### приготовленных блюд на летний пришкольный лагерь с дневным пребыванием детей

№ рец.	1 день	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	Завтрак:														
206	Макаронные отварные с сыром	200	3,29	10,01	22,71	218	219,83	30,55	239,96	0,58	82,00	0,05	0,06	0,32	0,49
	Пряник	50	0,92	3,83	16,5	104	20,3	24,0	83,0	11081	-	1,10	96,78	-	-
	Чай с сахаром	200	2,3	8,2	40	186,8	211,46	24,36	165,30	0,20	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56
	Батон	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	
	Яблоко	150	2,25	0,75	31,5	144									
	Обед:														
22	Нарезка из свежих овощей (огурец)	100	0,9	4,0	4,4	58	12,59	14,64	53,13	0,62	12,00	3,66	0,07	0,07	2,53

34	Щи со свежей капустой	250/10	1,9	5,5	12	105	37,04	20,97	48,10	0,97	26,7	0,26	0,04	0,05	7,95
86	Куры отварные	100	23,71	20	0,42	275,7	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,09	0,64
196	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	3,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,08
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	<b>ИТОГО:</b>														

№ рец.	2 день	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	Завтрак														
44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	135,61	18,01	113,34	0,40	29,58	0,45	0,06	0,16	0,65
	Батон	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	
192	Чай с сахаром	200	3,0	3,1	17,9	109	106	12,18	78,3	0,13	18,00	0,1	0,03	0,28	
	Итого	500				458									
	Обед														
42	Суп гороховый	250	6,7	4,2	15,5	144	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10
62	Азу	100/50	14,6	20,1	3,3	252	144,29	21,03	121,3	0,48	72,58	0,71	0,07	0,16	0,25
	Макароны отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	153,58	24,8	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	31,7	110	110,63	26,97	101,09	0,9	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	800	51,8	43,96	221,46	966	737,03	200,6	865,91	9,78	197,26	5,16	113,16	0,76	9,08

№ рец.	3 день	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	Завтрак														
122	Каша манная молочная	230/6	6,9	9,4	33,7	247	144,29	21,03	121,3	0,48	72,53	0,11	0,07	0,16	0,25
3	Бутерброд с маслом, сыром	80	8,4	8,6	26,4	221	153,58	24,88	129,93	1,15	41,4	0,90	0,07	0,08	0,04
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,90	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
	Обед														
36	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,7	0,29	0,08	0,07	6,71
90	Плов из курицы	250	23	24,3	40,2	479	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0,00	0,08	0,14	0,77
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		50,2	52,28	196,08	1624,75	527,81	188,54	886,97	9,32	231,8	3,34	110,14	0,66	8,84

№ рец.	4 день	Вес	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	Завтрак:														
123	Каша пшенная жидкая молочная	250/6	8,75	10,75	40,45	294,5	144,15	49,18	184,49	131	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
	Булочка	100	4,86	3,18	32,94	180,6	20,3	24,0	83	1,81	-	1,10	96,78	-	-
185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26

	Обед:														
72	Тефтели из говядины с рисом	150/40	16,7	24,7	18,1	362	11,46	28,36	137,56	1,15	5,10	0,00	0,03	0,09	0,61
114	Каша гречневая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,30	39,33	1,3	0,20	0,15	1,13
184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5									
	<b>ИТОГО:</b>														

№ рец.	5 день	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	Завтрак:														
120	Каша овсяная молочная	230/6	7,7	11,3	31,1	257	160,10	56,94	199,00	1,34	73,91	0,75	0,15	0,19	0,26
183	Чай с сахаром	200	5,8	6,9	9,0	116	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,1
	пряник	50	0,92	-	16,5	104									
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	Обед:														
3	Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	50,94	15,25	28,86	0,61	0,00	2,41	0,02	0,04	9,34
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	15	-	0,10	-	9,11
184	Кисель	200	0	0	10	119	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-

	<b>ИТОГО:</b>														
--	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ рец.	6 день	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	Завтрак:														
122	Каша манная молочная	230/6	6,9	9,4	33,7	247	144,29	21,03	121,30	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	8,6	26,4	221	153,58	24,8	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
	Обед:														
66	Котлета мясная	100	14,5	12,2	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,03	0,0
149	Соус сметанный	40	0,4	1,8	24	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80
183	Сок	200	5,8	6,9	9,0	116	222,82	25,70	165,21	0,18	37,98	0,21	0,06	0,25	1,1
	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	0,02	10
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	<b>ИТОГО:</b>														

№ рец.	7 день	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	Завтрак:														
121	Каша рисовая молочная	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25

184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00
	Пряник «Северный»	50	0,92	-	16,5	104	20,3	24	83	1,81	1,10	96,78	-	-	-
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	Обед:														
33	Щи из свежей капусты	250/10	2,1	5,6	7,3	88	35,28	12,75	31,27	0,44	26,7	0,20	0,20	0,04	10,03
86	Куры отварные	100	14,2	12,0	0,2	165	11,75	11,98	101,18	1,13	30,33	0,44	0,03	0,08	0,55
121	Каша рисовая молочная	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
184	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	<b>ИТОГО:</b>		45,32	40,08	246,56	1562	424,55	194,67	443,93	800,91	10,45	323,44	206,31	0,44	11,08

№ рец.	8 день	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C
	Завтрак:														
123	Каша пшенная жидкая молочная	230/6	8,75	10,75	40,45	294,5	144,15	49,18	184,49	131	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
185	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	53,2	6,09	39,15	0,08	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26
	Обед:														
26	Винегрет овощной	100	1,4	2,3	7,7	57	20,63	14,56	32,34	0,61	0,0	0,11	0,04	0,03	10,15
86	Куры отварные	100	23,71	20	0,42	245,7	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,09	0,64
41	Суп с клецками	250	2,1	2,8	14,4	93	12,79	20,02	51,2	0,77	1,46	1,29	0,08	0,05	6,60



122	Каша манная молочная	230/6	6,9	9,4	33,7	247	144,29	21,03	121,30	0,48	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25
3	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	8,6	26,4	221	153,58	24,8	129,93	1,15	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52
	Обед:														
36	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,4	5,7	15,7	126	23,14	23,19	68,38	0,87	26,7	0,29	0,08	0,07	6,71
62	Азу	100/50	21,9	30,15	4,95	378	14,57	21,86	155,40	2,3	0,0	4,38	0,05	0,10	1,16
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,60	1,12	0,09	0,03	0,0
	Сокодержательный напиток	200	-	-	22	88									
	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,7	0,68	37,28	198	27,75	29,75	110,1	2,41	-	1,29	109,78	-	-
	Итого:														

Ссылка на рецептурник используемых блюд: Сборник технологических нормативов. рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа:ИП Поляковский Ю.И., 2010

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт,2010, с. 135

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.