

Согласовано
Директор МАОУ "СОШ № 5"
О.В.Корнилова
"11" апреля 2018г.

Индивидуальный предприниматель
* Ильясманкин Олег Валентинович *
Директор школьного питания
ИОК Асманкин О.В.
"11" апреля 2018г. А.Ф.Швецова

**Примерное 10-дневное сбалансированное меню двухразового горячего питания (завтрак,обед) в
школьных столовых ИП Асманкин О.В., для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, с
возрастной группой с 12 лет и старше .**

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г.; 5-е издание 2013г.;

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скүрихин, В.А.Тутельян

№ Т/К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-кал ц-ть, Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 день																
ЗАВТРАК																
2008	114	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,90	10,80	40,50	286,25	0,06	1,92	0,05	0,21	179,25	189,75	39,50	0,54	
2008	365	Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	
2013	100	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18	
2013	111	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60	
2008	285	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	
Итого за прием пищи:			565	20,12	27,92	104,25	758,12	0,18	2,46	0,17	1,46	505,15	448,15	73,40	2,50	
ОБЕД																
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60	
2008	42	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	6,03	13,56	38,85	179,52	0,10	9,21	0,00	2,88	18,60	75,60	31,20	0,10	
2013	392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60	

2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,84	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,78
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	278	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого за прием пищи:			990	32,02	27,17	143,39	818,42	0,40	20,13	0,01	6,43	94,80	371,30	99,80	6,22
Всего за день:				52,14	55,09	247,64	1576,54	0,58	22,59	0,18	7,89	599,95	819,45	173,20	8,72

2 день

ЗАВТРАК

2008	132	Омлет натуральный с маслом	200/5	19,40	30,02	5,05	368,45	0,11	0,64	0,42	1,00	176,64	332,00	26,64	3,31
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	111	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36
2013	108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,30
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
2013	112	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за прием пищи:			630	31,03	37,05	78,27	778,65	0,24	15,78	0,47	2,47	390,34	530,50	108,04	5,35

ОБЕД

2013	119	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,05	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
2008	45	Суп картофельный с бобовыми(горохов	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,20	8,70	0,04	0,23	19,00	65,80	25,50	0,90
2013	258	Каша пшениная вязкая	180	7,84	11,57	33,40	269,10	0,17	1,22	0,07	0,21	124,20	188,80	49,86	1,31
2013	412	Котлета куриная	100	15,00	10,71	9,27	188,56	0,09	0,85	0,04	0,42	37,13	94,27	18,56	1,14
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого за прием пищи:			905	33,33	33,97	117,73	913,95	1,03	19,47	0,15	5,56	253,08	484,37	145,67	7,23
Всего за день:				64,36	71,02	196,00	1692,60	1,27	35,25	0,62	8,03	643,42	1014,87	253,71	12,58

3 день

ЗАВТРАК

2008	109	Каша "Геркулесовая" жидкая молочная	250/5	7,71	10,80	31,07	252,89	0,22	1,82	0,06	0,05	196,00	257,50	69,50	1,50
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
2013	111	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36

2013	108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,30
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за прием пищи:			640	19,15	25,26	121,07	795,29	0,40	18,52	0,15	1,52	382,90	486,90	178,90	4,38

ОБЕД

2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2008	51	Суп крестьянский с крупой со сметаной	300\10	2,77	9,28	18,51	168,70	0,07	11,94	0,00	2,91	31,56	80,40	23,40	0,87
2008	241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	345	Биточек рыбный	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,08	0,50	0,03	1,25	35,00	160,00	23,00	0,60
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			1010	29,23	20,76	126,07	831,66	0,52	32,54	0,09	6,71	180,06	514,40	133,90	7,21
Всего за день:				48,38	46,02	247,14	1626,95	0,92	51,06	0,23	8,23	562,96	1001,30	312,80	11,59

4 день

ЗАВТРАК

2013	316	Запеканка рисовая с творогом	200	11,46	11,20	50,26	348,00	0,06	0,13	0,13	0,53	70,66	177,33	33,33	1,06
2013	95	Повидло фруктовое	50	0,20	0,00	32,50	125,00	0,00	0,25	0,00	0,00	7,00	4,50	3,50	0,65
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
2013	111	Батон нарезной	60	4,48	1,72	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,00	11,40	39,00	7,80	0,72
2013	108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,30
2008	300	Чай с сахаром с лимоном	200/5	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			550	18,21	21,37	139,98	824,00	0,15	0,38	0,19	1,90	106,26	241,73	49,13	3,05

ОБЕД

2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2008	63	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	18,50	0,00	2,38	34,00	47,50	22,30	0,80
2013	405	Курица в соусе с томатом	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98

2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			935	32,70	30,05	119,68	902,99	0,89	31,30	0,07	5,52	154,85	513,18	240,41	10,93
Всего за день:			50,91	51,42	259,66	1726,99	1,04	31,68	0,25	7,42	261,11	754,91	289,54	13,98	

5 день

ЗАВТРАК

2008	102	Каша молочная "Дружба"	250/5	8,19	10,40	36,00	301,39	0,09	1,64	0,09	0,25	158,25	175,50	38,25	0,70
2013	111	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36
2013	108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,30
2008	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за прием пищи:			660	16,59	14,60	119,87	714,86	0,23	17,04	0,10	1,62	309,95	340,00	121,65	3,06

ОБЕД

2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2008	43	Свекольник со сметаной	300/10	2,31	7,60	12,06	125,00	0,12	11,04	0,00	0,04	45,30	83,13	37,20	1,83
2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,84	144,90	0,06	0,02	0,00	0,70	5,70	35,70	8,10	0,78
2013	378	Кнели говяжьи с рисом с томатным соусом	100	14,61	19,78	13,97	292,96	0,05	0,47	0,03	0,36	16,35	125,37	18,75	1,76
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого за прием пищи:			990	32,11	29,49	125,77	891,86	0,43	25,83	0,03	3,55	139,85	413,20	122,55	8,61
Всего за день:			48,70	44,09	245,64	1606,72	0,66	42,87	0,13	5,17	449,80	753,20	244,20	11,67	

6 день

ЗАВТРАК

2013	264	Каша пшеничная молочная жидкая	220/5	8,14	8,22	40,15	267,30	0,15	1,47	0,06	0,88	149,82	221,98	42,68	2,11
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	111	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30

Итого за прием пищи:		555	24,30	19,10	109,87	718,50	0,31	3,31	0,14	2,03	508,52	541,48	102,58	4,55	
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2008	47	Суп картофельный с макаронными изделиями													
2008	189	Шницель из говядины	300	3,39	3,43	26,11	148,90	0,13	9,90	0,00	1,65	18,30	76,20	28,80	1,14
2013	195	Рагу из овощей	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,14	14,00	0,00	30,80	105,00	20,80	0,84
2013	109	Хлеб ржаной	200	4,26	10,66	17,00	180,00	0,12	15,29	0,02	3,89	68,00	105,00	39,00	1,40
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,94
2013	518	Сок фруктовый	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013			200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:			1000	27,23	27,11	90,85	830,65	0,49	39,33	14,02	7,79	181,60	439,20	133,10	9,32
Всего за день:				51,53	46,21	200,72	1549,15	0,80	42,64	14,16	9,82	690,12	980,68	235,68	13,87
7 день															
ЗАВТРАК															
2008	114	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,90	10,80	40,50	286,25	0,06	1,92	0,05	0,21	179,25	189,75	39,50	0,54
2013	111	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36
2013	108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,30
2008	285	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за прием пищи:			660	15,30	15,00	124,37	699,72	0,20	17,32	0,06	1,58	330,95	354,25	122,90	2,90
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
2008	41	Рассольник домашний со сметаной	250/10	6,28	14,12	40,47	187,00	0,12	15,60	0,00	3,00	32,75	81,00	34,75	1,28
2013	348	Хлебцы рыбные	100	14,10	4,30	5,90	119,00	0,07	0,30	0,04	1,00	39,00	157,00	22,00	0,06
2008	241	Пюре картофельное	180	3,78	7,27	27,95	192,56	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			915	31,81	35,49	138,07	882,06	0,90	32,32	0,09	8,28	189,30	456,10	129,70	6,08
Всего за день:				47,11	50,49	262,44	1581,78	1,10	49,64	0,15	9,86	520,25	810,35	252,60	8,98

8 день

ЗАВТРАК

2013	313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/40	31,68	33,64	50,87	641,19	0,10	1,12	0,24	0,91	479,20	503,99	59,19	1,27
2013	95	Повидло фруктовое	50	0,20	0,00	32,50	125,00	0,00	0,25	0,00	0,00	7,00	4,50	3,50	0,65
2013	111	Батон нарезной	60	4,48	1,72	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,00	11,40	39,00	7,80	0,72
2013	108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,30
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			555	38,38	35,56	140,51	1042,39	0,19	1,37	0,24	2,18	513,60	566,49	74,99	3,24

ОБЕД

2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2008	37	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
2013	412	Биточек куриный	100	15,00	10,71	9,28	188,57	0,10	0,85	0,04	0,42	37,14	94,28	18,57	1,14
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,45	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого за прием пищи:			915	27,87	25,45	114,21	815,70	0,74	21,95	0,09	5,05	129,51	351,74	107,93	5,75
Всего за день:				66,25	61,01	254,72	1858,09	0,93	23,32	0,33	7,23	643,11	918,23	182,92	8,99

9 день

ЗАВТРАК

2008	108	Каша молочная пшеничная жидкая	220/5	8,18	8,88	38,78	268,31	0,15	1,47	0,05	0,88	149,83	221,98	42,68	2,11
2013	108	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	11,30	59,00	0,03	0,00	0,00	0,27	5,00	16,00	3,50	0,30
2013	111	Батон нарезной	30	2,24	0,86	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
Итого за прием пищи:			630	19,57	15,09	128,70	735,91	0,33	18,17	0,08	2,25	335,53	449,48	152,08	4,97

ОБЕД

2013	119	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,05	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
2013	145	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,82	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80

