

Утверждаю
Директор школы:
Чернышова Е.Г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЕДУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

457245 Челябинская область, Чемянский район, п. Новоедкульский, ул. Школьная, 5

Тел.: 835169)57-3-31, E-mail: skola-ekulsk@mail.ru, ИНН:7443004582, КПП: 745801001

ОКАТО 75259840000, БИК:047501001, р./с: 40701810000001000076

Примерное десятидневное меню

для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на 2023г.

МБОУ «Новоедкульская СОШ»

Возрастная категория: (7-11 лет)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
I неделя																		
Понедельник																		
204	Макаронные изделия с твердым сыром	200	9,02	8,7	35,3	274	0,084	0	0,01	-	28,73	10,11	54,65	1,05				
17	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08				
14	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55				
210	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,0	1,00	0,00	59,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0				
210	Яблоко	120	0,8	0,2	7,5	38,0	0	34	0	0	0	0	0	0				
	Итого з завтрак	587	13,15	18,21	59,40	535,22	1,16	37,2	59,0	0	42,83	25,33	92,79	1,68				
399	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8				
70	Помидоры свежие в нарезке	70	1,0	0,04	2,3	21	0,015	0	1,0	0,05	5	11,5	7	0,3				
96	Расолюник «Ленинградский»	200	4,7	6,2	13,6	129,4	0,064	5,54	10,72	0	21	51,4	19,6	0,7				
284	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3	0,19	13,2	48,4	0	30	279	56	4,2				
349	Компот из сухофруктов/	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04				
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55				
	Итого за обед	700	32,31	31,41	71,06	768,12	6,74	18,74	63,72	0,23	66,01	349,98	115,1	5,79				
	Итого за день	1487	47,0	49,82	150,66	1395,34	7,92	59,94	122,72	0,43	122,84	390,31	225,89	8,27				
						Вторник												
						Завтрак												
215	Омлет натуральный	150	3,5	5,2	2,6	334,4	0,06	0,2	0,2	0,0	47,3	7,99	105,02	1,17				
50	Зеленый горошек отварной консервированный	40	2,2	2,2	2,1	34,5	13,5	0,4	0,01	1,0	10,0	10,6	31,0	0,4				
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	14,0	90,0	0,56				
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55				
15	Сыр (Российский, др.)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,0	5,25	75,00	0,15				
	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1				
	Итого	585	13,39	10,39	46,19	672,92	13,77	65,7	13,41	1,2	406,5	39,59	170,52	2,78				
						Завтрак												
66	Кефир	100	5,8	5,76	8	106,2	0,04	1,4	0,04	0	240	184	28,0	0,2				
						Обед												
54-113	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	3,1	5,7	99	0,04	4,84	977,2	0	18	30	21	0,9				

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3	0.032	6.76	137.8	0	33.6	42.6	19.2	0.86
54-6	Рис отварной	1 50	5.82	5.2	38.0	213.2	0.03	0	26.6	1.0	6	72	24	0.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	15.72	5.9	7.4	117.8	0.06	1.91	221.2	0	31	146	39	0.7
376	Чай	200	0.20	0.00	14.00	70.33	0.00	0.3	0.00	5.29	0.26	3.64	5.0	0.2
	Хлеб	50	3.07	1.07	6.3	107.22	0.07	0	0	0	10.0	7.0	32.5	0.55
	Итого за обед	760	30.21	31.37	81.5	721.82	0.24	13.81	1362	5.29	98.86	301.24	140.7	3.71
	Итого за день	1545	49.40	49.76	135.69	1500.94	14.05	80.91	1375	6.49	745.36	524.83	339.22	6.69
Среда														
168	Кашиа рисовая молочная вязкая	200/5	5.30	7.12	33.11	217.61	0.06	1.39	41.40	0.02	139.59	20.92	145.80	0.51
376	Чай	200	0.20	0.00	14.00	70.33	0.00	0.3	0.00	5.29	0.26	3.64	5.0	0.2
	Банан	120	2.3	0	33.6	143.4	0	15	0	0	12	0	63	0.9
	Хлеб	50	3.07	1.07	6.3	107.22	0.07	0	0	0	10.0	7.0	32.5	0.55
14	Масло сливочное	10	0.06	8.20	0.10	75.00	1.00	0.00	59.00	0.00	1.0	0.0	2.0	0.0
	Итого за завтрак	585	10.93	16.39	87.11	613.56	1.08	15.69	100.4	5.59	162.85	31.62	248.2	2.16
251	Йогурт	100	5.8	5.76	8	106.2	0.04	1.4	0.04	0	240	184	28.0	0.2
	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.02	3.01	97.2	0	16	29	13	0.6
206	Суп картофельный с горохом	200	6.7	5.6	20.93	133.1	0.15	4.76	97.2	0	27	80.4	29	1.47
489	Рагу из птицы	80/150	6.02	13.7	30.0	137.22	0.01	18.86	0.02	0	7	13	10	0.2
648	Кисель из концентрата	200	0.14	0.1	29.0	122.0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	50	3.07	1.07	6.3	107.22	0.07	0	0	0	10.0	7.0	32.5	0.55
	Итого за обед	760	16.83	227.67	91.53	589.04	0.25	26.63	194.42	0.0	60.0	129.4	84.5	2.82
	Итого за день	1445	33.56	42.04	227.19	1479.85	1.39	43.72	294.86	5.59	462.85	345.02	360.7	5.18
Четверг														
237	Запеканка из творога со ступенными молоком	200	11.8	8.76	29.2	389.60	0.09	0.74	0.33	0	226.4	344.91	48.92	0.84
382	Какао с молоком	200	3.52	1.72	25.49	145.2	0.04	1.30	0.01	0	122.0	14.0	90.0	0.56
15	Сыр (Российский, др.)	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	0.0	132.0	5.25	75.00	0.15
	Яблоко свежее	130	0.3	0.2	13.7	62.4	0.1	12	6.0	0.3	19.2	0.0	2.7	10.8
	Хлеб	50	3.07	1.07	6.3	107.22	0.07	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00	0.04
	Итого за завтрак	5900	21.87	15.98	84.39	759.02	6.63	2.15	42.94	0.18	480.41	365.24	213.92	0.75
	Завтрак													
	Йогурт	100	5.8	5.76	8	106.2	0.04	1.4	0.04	0	240	184	28.0	0.2
	Вафли	40	6.0	1.6	40.55	171.05	0.02	0	0	0.002	0.0040	0.021	0.003	0
		140	11.8	7.36	48.55	277.25	0.06	1.4	0.04	0	240	184	28.0	0.2
	Обед													
70	Ордын свежие в нарезке	60	1.0	0.04	2.3	21	0.015	0	1.0	0.05	5	11.5	7	0.3
12	Суп рыбный из консервов	200	7.9	4.1	12.42	117.96	0.064	5.84	178.2	0	66.6	108.8	34.6	0.9
688	Макаронь отварные	150	4.79	4.59	30.62	211.7	0.06	0	21.0	0	12	36.85	13.79	0.8
268	Биточки из говядины	80	8.97	7.21	8.21	135.21	0.63	3.1	0.05	0.09	14.3	171.2	24.6	2.34

386	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,30	7,12	33,11	Завтрак									
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00	217,61	0,06	1,39	41,40	0,02	139,59	20,92	145,80	0,51	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	70,33	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2	
15	Сыр (Российский, др.)	15	3,48	4,43	0,00	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
	Яблоко	140	2,3	0	33,6	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,0	5,25	75,00	0,15	
	Итого:	610	14,35	12,63	87,01	593,16	0	15	0	0	12	0	63	0,9	
966	Кефир	100	1,4	1,3	2,0	Завтрак									
	Вафли	20	3,0	1,6	20,55	25,0	0,04	1,4	0,04	0	2,40	18,4	28,0	0,2	
			4,4	2,9	22,55	85,5	0,02	0	0	0,002	0,0040	0,021	0,003	0	
						110,5	0,06	1,4	0,04	0,002	2,40	18,4	28,0	2,0	
72	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	Обед									
202	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	4,94	6,22	11,24	17,1	0,05	20	106,4	0	11,2	20,8	16	0,7	
321	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	120,74	0,36	6,42	106,4	0	25,4	40,4	15,2	0,5	
648	Кисель из концентрата	200	0,14	0,1	29,0	347,1	0,08	28,9	115,3	0	83	232	48	3,7	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	122,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за обед	730	31,25	30,39	60,74	714,16	0,6	55,32	227,1	0,00	129,6	300,2	111,7	5,45	
	Итого за день	1540	50,0	45,92	170,3	1417,82	7,15	73,52	311,1	5,49	653,46	515,09	365,5	7,45	
						Среда									
						Завтрак									
204	Макаронные изделия с твердым сыром	200	9,02	11,04	35,3	274,0	0,08	0	0,01	0	28,73	10,11	54,65	1,05	
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122,0	14,0	90,0	0,56	
14	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,0	0,0	2,0	0,0	
	Апельсин	130	1,1	0,2	9,7	51,6	0,1	63,8	13,2	0,2	217,2	0	12	0,1	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,5	0,55	
	Итого за завтрак	590	16,77	22,23	76,89	653,02	1,29	65,1	72,22	0,2	378,93	31,11	191,15	2,26	
399	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	Завтрак									
54	Салат из свежесы отварной	80	1,1	3,6	6,1	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8	
82	Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	60,8	0,01	3,04	0,9		26	29	15	0,9	
265	Шлов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	114,3	0,032	6,76	137,8	0	33,6	42,6	19,2	0,86	
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	354,4	0,07	1,7	1,1	1,2	19,2	19,2	4,4	3,7	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	94,20	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
	Итого за обед	730	24,11	26,17	85,86	730,92	6,6	8,42	143,4	1,38	88,81	271,68	110,7	6,05	
	Итого за день	1520	43,68	50,9	172,75	1457,64	7,93	74,92	215,66	1,78	707,74	486,79	329,85	8,51	
						Четверг									
						Завтрак									
168	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	11,7	37,5	288,0	0,18	0,54	53,8	0	126	185	49	1,3	
449	Оладьи с повидлом	125/30	9,05	11,37	49,1	235,0	0,18	0,44	40,0	0	101,3	142,2	38,4	1,57	
395	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0	0	0	34,00	0	0	0	
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04	
	Яблоко	120	0,3	0,2	13,7	62,4	0,1	12	6,0	0,3	19,2	0,0	2,7	10,8	
	Итого за завтрак	725	22,12	26,34	129,0	808,62	6,88	12,98	99,8	0,48	280,51	328,28	90,1	13,71	

399	Йогурт	200	1,0	0,2	20,2	Завтрак	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
72	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	Обед	17,1	0,05	20	106,4	0	11,2	20,8	16	0,7
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,8	2,78	19		119,6	0,086	6,88	97,6	0	13,8	54,6	20,8	0,86
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	38,6		243,8								
20	Курница порционная с соусом	75/15	18,11	19,11	0,06		237,24	0,53	0,97	0,08	2,6	14,7	14	22,2	1,2
17	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2		41	0	3,2	0	0,46	16,45	166,8	19,4	16,1
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3		107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Итого за обед	777	33,83	27,26	77,16		765,96	7,10	31,05	208,88	3,24	59,26	265,8	72,04	18,98
	Итого за день	1702	56,95	53,8	226,36		1666,58	14,02	48,03	308,68	3,92	353,77	610,78	180,14	33,49
						Пятица									
						Завтрак									
254	Омлет с сыром	200	19,0	26,6	2,9		326,8	0,07	0,37	234,5	0,0	3,58	332	36	2,2
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00		70,33	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3		107,22	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55
	Апельсин	150	2,3	0	33,6		143,4	0	15	0	0	12	0	63	0,9
	Итого за завтрак	600	24,57	27,67	56,8		647,75	0,14	15,67	234,5	5,29	38,26	342,64	126,5	3,85
966	Кефир	100	5,8	5,76	8	Завтрак	106,2	0,04	1,4	0,04	0	2,40	184	28,0	0,2
	Вафли	40	6,0	1,6	40,55		171,05	0,02	0	0	0,002	0,0040	0,021	0,003	0
	Итого за завтрак	140	11,8	7,36	48,55		277,25	0,06	1,4	0,04	0,002	2,40	184	28,03	0,2
						Обед									
70	Огурцы свежие в нарезке	60	1,0	0,04	2,3		21	0,015	0	1,0	0,05	5	11,5	7	0,3
96	Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,58		119,92	0,066	8,42	106,1	0	27,4	50,4	20,2	0,76
436	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,2		322,9	0,13	9,5	35,2	0	25	230	45	3,4
376	Чай	200	0,20	0,00	14,00		70,33	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2
	Хлеб	50	3,07	1,07	6,3		107,22	0,07	0	0	0	10,00	7,0	32,5	0,55
	Итого за обед	710	28,99	26,59	51,38		641,37	0,3	618,22	141,3	5,34	67,68	302,54	109,7	5,21
	Итого за день	1450	65,32	61,62	156,73		1566,37	0,5	35,29	375,84	10,63	350,92	829,18	264,2	9,26

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в образовательном учреждении проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают

Энергетическая и Биологическая ценность меню для ДОЛ 2023 г.

Показатели	Фактические значения за 10 дней	Среднее значение за день по меню	Среднее значение за день удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	14914,84	1491,48	63,47	2350
Белки	472,46	47,24	61,35	77
Жиры	467,91	46,79	59,23	79
Углеводы	1732,26	173,22	51,71	335
Витамин С	601,33	60,13	100	60
Витамин В1	71,75	7,18	500	1,2
Витамин А	4943,12	494,31	70,62	700
Кальций	4727,03	472,7	42,98	1100
Фосфор	5970,21	597,0	54,28	1100
Магний	2806,97	28,69	11,48	250
Железо	124,09	12,41	100	12

46,4	41,62	150,56	1320,34	6,92	59,94	63,72	0,43	121,84	390,31	223,89	8,27
49,40	49,76	135,69	1500,94	14,05	80,91	1375	6,49	745,36	524,83	339,22	6,69
41,94	40,44	221,79	1582,78	7,12	20,91	344,9	5,89	530,39	608,57	236,99	20,2
51,31	52,87	195,2	1608,02	6,9	137,86	325,3	0	960,9	730,69	279,6	5,46
45,54	43,64	171,05	1287,99	0,59	20,83	298,0	0	513,69	598,77	362,24	7,67
36,32	35,01	159,05	1350,21	6,88	33,32	1164,	5,58	168,22	603,08	245,94	20,4
49,60	49,01	136,85	1330,42	7,15	43,52	314,9	5,64	363,4	648,59	364,9	6,35
41,74	37,64	184,15	1380,7	6,92	77,52	121,0	1,78	457,54	314,19	311,45	8,77
50,61	49,33	164,56	1419,18	14,74	44,99	356,7	1,12	470,77	693,58	165,54	30,62
59,60	60,5	213,36	1750,18	14,02	45,43	334,14	1,12	571,07	885,78	201,94	32,19
472,46	467,91	1732,26	13844,84	71,75	601,33	4943,12	37,51	4727,03	5970,21	2806,97	124,09