

Начальник ЛДП

«28» марта 2025г.

директор МБОУ «Изыхская СШ»

Р.В. Артамонов

«28» марта 2025 год



Для учащихся с 12 лет и старше

Для лагеря с дневным пребыванием детей

Примерное меню питания обучающихся

День 1

Период: лето

Категория: дети 12 лет и старше

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Расход сырья,г		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			брутто	нетто	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак																		
54-16к-2020	КАША "ДРУЖБА"	250			6.25	7.25	30.1	211.1	0.67	34	0.09	0.09	0.15	145	155	33.8	0.66	62.5
	крупа рисовая		18.8	18.8														
	крупа пшениая		13.8	13.8														
	молоко		127.5	127.5														
	масло сливочное		6.25	6.25														
	сахар-песок		3.75	3.75														
	соль пов. йодир.		1.25	1.25														
	вода		87.5	87.5														
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55			7.4	12.4	11.4	192.6	0.1	39.2	0.1	0	0	82.5	61.4	9.6	0.6	0
	сыр		28	26														
	масло сливочное		8.5	8.5														
	хлеб		25.6	25.6														
пром	ПРЯНИК	60			3.5	2.8	45	219.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2гн-2020	ЧАЙ С САХАРОМ	200			0.2	0	6.5	26.8	0.04	0.3	0	0	0.01	4.2	7.2	3.8	0.73	0
	чай черный байховый		1	1														
	сахар-песок		7	7														
	вода		200	200														
Итого за прием пищи:		565			17.35	22.45	93	650.1	0.81	73.5	0.19	0.09	0.16	231.7	224	47.2	1.99	62.5

Обед																		
16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100			0.7	7.2	3	79	0.35	130	0.48	0.02	0.15	440	250	18.3	0.5	0
	огурцы свежие		101	81														
	заправка для салатов 615		20	20														
139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250			6.5	5.6	22.3	167	10.8	121.5	0	0.19	0.08	33.8	101	36.3	1.9	20
	картофель		67	50														
	горох		20	20														
	лук репчатый		12	10														
	морковь		13	10														
	масло сливочное		5	5														
	бульон		180	180														
54-16м	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100			14.5	14.7	8	221.8	0.47	1.85	0	0.03	0.1	26.7	153	21.7	20	30
	говядина 1 категории		85.8	76														
	молоко		14	14														
	лук репчатый		12.5	10														
	крупа рисовая		10	10														
	масло подсолнечное		4	4														
	соль пов. йодированная		0.5	0.5														
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200			7.2	6.6	44	263.7	0	24.7	0.12	0.08	0.04	16.1	54.9	9.6	0.98	28.1
	макаронный изделия		68	68														
	масло сливочное		9.1	9.1														
	соль пов. Йодированная		0.7	0.7														
	вода		408	408														
пром.	СОК ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200			0.6	0	33	136	12	100	0	0	0.1	10	30	24	0.4	0
пром.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15			1.1	0.1	9.15	37.3	0	0	0	0.05	0	4.13	15.1	5.9	0.35	0
пром.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10			1.05	0.2	9.6	45.9	0	0	0	0.05	0	4.05	19.6	43	0.9	1.25
Итого за прием пищи:		875			31.65	34.4	129.05	950.7	23.62	378.05	0.6	0.42	0.47	534.8	623	158.8	25.03	79.35
Всего за день:		1440			49	56.85	222.05	1600.8	24.43	451.55	0.79	0.51	0.63	766.5	847	206	27.02	141.85

День 2

Период: лето

Категория: дети 12 лет и старше

[illegible]

[illegible]

	лук репчатый		1.35	1.2														
	мука пшеничная в.с.		2.25	2.25														
	масло сливочное		1.35	0.9														
	сахар-песок		0.75	0.75														
	лавровый лист		0.006	0.006														
	соль пов. йодир.		0.006	0.006														
	бульон		15	15														
54-1хн	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			0.5	0	19.8	81	0.02	15	0	0	0	50	4.3	2.1	0.09	0
	смесь сухофруктов		26.8	25														
	сахар-песок		7	7														
	вода		190	190														
пром.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15			1.1	0.1	9.15	37.3	0	0	0	0.05	0	4.13	15.1	5.9	0.35	0
пром.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15			1.6	0.3	14.35	68.85	0	0	0	0.075	0	6.1	29.4	6.45	1.35	1.9
Итого за прием пищи:		910			66.76	30.03	139.38	962.24	67.69	443.79	0.128	0.549	0.34	220.1	542	289.9	10.86	88.66
Всего за день:		1500			82.86	45.43	284.98	1648.79	69.11	488.59	0.168	0.759	0.7	537.8	834	351.4	12.98	126.16

Примерное меню питания обучающихся

День 3

Период: лето

Категория: дети 12 лет и старше

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак																		
54-17к	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250			7.1	6	19.9	162.4	0.9	30	0.04	0.11	0.25	189.8	190	56.3	1.33	26.5
	крупа гречневая		20	20														
	молоко		175	175														
	масло сливочное		2.5	2.5														
	сахар-песок		2	2														
	соль пов. йодированная		0.3	0.3														
	вода		75	75														
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55			2.4	19.8	15	253	0	28.6	0.1	0	0	7.6	26	9.8	0.7	0
	масло сливочное		22	22														
	хлеб пшеничный		33	33														
	ФРУКТ	150			0.6	0.45	15.5	70.5	33.6	9	0	0.1	0	42.8	16.4	0.4	2.8	4
54-21гн	КАКАО С МОЛОКОМ	200			4.6	3.6	12.6	100.4	0.68	17.3	0	0.04	0.17	143	130	34	1.09	12

[illegible]

54-13хн	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200			0.6	0.2	15.2	65.3	80	98	0	0.01	0.05	11	3	3	0.54	0
	шиповник (сухой)		21.4	20														
	сахар-песок		7	7														
	вода		230	230														
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40			2.9	0.3	24.4	95.5	0	0	0	0.1	0	11.1	40.3	15.9	0.9	0
пром	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30			3.2	0.6	28.7	137.7	0	0	0	0.16	0	12.2	58.8	12.9	2.7	3.8
Итого за прием пищи:		900			52.4	21.1	140.9	951.1	111.1	533.1	0	0.52	0.25	104.4	514	220.5	8.6	96.3
Всего за день:		1585			69.3	51.15	222.2	1612	146.28	618	0.14	0.87	0.67	495.9	889	321.7	14.52	142.6

Примерное меню питания обучающихся

День 4

Период: лето

Категория: дети 12 лет и старше

[illegible]

	чай чер.байховый		1	1														
	сахар-песок		7	7														
	вода		195	195														
Итого за прием пищи:		680			18.55	26.2	79.6	688.7	21.91	96.28	0.26	0.36	0.21	287.7	372	94.5	7.57	63.8
Обед																		
пром.	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100			0	11.7	11.7	150	4.98	89.3	0	0	0.1	391	178	17	0.8	1.2
54-18с	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250			2.25	6.55	13.33	110.4	7.4	74.8	0	0.06	0.06	31.5	59.3	46.8	1.3	22
	свекла		61	48.8														
	картофель		66.4	48.8														
	морковь		6.1	4.9														
	лук репчатый		12.2	9.75														
	томатное пюре		9	9														
	сметана		6.1	6.1														
	масло подсолнечное		4.9	4.9														
	соль повар. йодир.		0.38	0.38														
	лавровый лист		0.013	0.013														
	бульон		170.7	170.7														
494	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100			20.8	17	0.7	238.9	1.2	9	0	0.17	0.1	46	168	71	1.2	0
	куриная голень		108	108														
	масло подсолнечное		2.2	2.2														
	соль пов. йодир.		0.2	0.2														
54-1г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180			6.5	5.9	39.4	236.16	0	22.1	0.1	0.07	0.04	14.4	49.2	8.64	0.9	25.2
	макаронный изделия		58.7	58.7														
	масло сливочное		7.8	7.8														
	соль пов. йодир.		0.6	0.6														
	вода		352	352														
пром.	СОК ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200			0.6	0	33	136	12	100	0	0	0.1	10	30	24	0.4	0
пром.	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15			1.1	0.1	9.15	37.3	0	0	0	0.05	0	4.13	15.1	5.9	0.35	0
пром.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15			1.6	0.3	14.35	68.85	0	0	0	0.075	0	6.1	29.4	6.45	1.35	1.9

Итого за прием пищи:	860			32.85	41.55	121.63	977.61	25.58	295.2	0.1	0.425	0.4	503.1	529	179.8	6.3	50.3
Всего за день:	1540			51.4	67.75	201.23	1666.31	47.49	391.48	0.36	0.785	0.61	790.8	901	274.3	13.87	114.1

Примерное меню питания обучающихся

День 5

Период: лето

Категория: дети 12 лет и старше

№ техно- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак																		
54-6к	КАША ВЯЗКАЯ МОЛ. ПШЕННАЯ	200			6.9	8.8	42.3	274.9	1.07	49	0.12	0.08	0.15	116	130	27	1.46	47
	крупа пшениая		50	50														
	молоко		104	104														
	масло сливочное		10	10														
	сахар-песок		3	3														
	соль пов. йодир.		1	1														
	вода		52	52														
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55			1.7	4.9	32.9	162.25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло		20.2	20														
	масло сливочное		5	5														
	хлеб пшеничный		15	15														
пром	ПРЯНИК	50			2.9	2.3	37.5	183	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-23гн- 2020	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200			3.8	2.9	11.3	86	0.52	13.3	0	0.03	0.13	111	107	31	1.07	9
	кофейный напиток		5	5														
	молоко		100	100														
	сахар-песок		7	7														
	вода		120	120														
Итого за прием пищи:		505			15.3	18.9	124	706.15	1.59	62.3	0.12	0.11	0.28	227	237	58	2.53	56

[illegible]

[illegible]

Примерное меню питания обучающихся

День 6

Период: лето

Категория: дети 12 лет и старше

[illegible]

[illegible]

	сухари панировочные		11.1	11.1														
	масло сливочное		7.1	7.1														
	соль пов. йодир.		0.2	0.2														
54-4г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180			10	7.6	43.2	280.4	0	23	0.1	0.3	0.14	18	217	144	4.8	26.4
	крупa гречневая		82.8	82.8														
	масло сливочное		8.2	8.2														
	соль пов. йодир.		0.6	0.6														
	вода		122.4	122.4														
54-1соус	СОУС СМЕТАННЫЙ	30			0.5	2.5	1	29.9	0.02	11.7	0.01	0.01	0.01	12.0	8.7	1.3	0.1	1.7
	сметана		15	15														
	мука пшеничная в.с.		0.75	0.75														
	масло сливочное		0.75	0.75														
	вода		16.5	16.5														
54-5гн	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200			0.3	0.6	7.1	35	9.6	18.3	0	0	0.01	6.8	8.1	7	0.9	0.1
	облепиха		12.8	12.8														
	чай черный байховый		1	1														
	сахар-песок		7	7														
	вода		200	200														
пром	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15			1.1	0.1	9.15	37.3	0	0	0	0.05	0	4.13	15.1	5.9	0.35	0
пром.	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10			1.05	0.2	9.6	45.9	0	0	0	0.05	0	4.05	19.6	43	0.9	1.25
Итого за прием пищи:		885			42.05	42	108.85	979.7	20.82	414.9	4.6	0.58	0.44	188.8	624	287.3	11.41	102.45
Всего за день:		1540			55.75	71.35	183.95	1676.1	54.51	497.7	4.95	0.75	0.52	411.4	791	344.6	29.31	28.4

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]