

Согласованно:
Директор МБОУ "СОШ №3"
Лабуренко Т.М.
5 мая 2025 г.

Утверждено:
Директор ООО "Большая Перемена"
Шульдайс А.А.
5 мая 2025 г.

Примерное меню на 1-2 недели для учащихся, находящихся в пришкольном лагере МБОУ "СОШ" г. Бийска

дети с 7-11 лет

Сезон лето

№ рецепта	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Неделя №1

Понедельник

Завтрак

П-13 №262	Каша манная молочная жидкая 200гр.	200	6,6	6,2	32,3	212,4	0,1	0,5	0,0	7,2	118,0	114,0	118,2	0,4
П-13 №565	Булочка дорожная 60гр	60	4,9	5,4	32,0	165,3	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5	0,6	0,8	0,0
М-17 №3	Сыр 20гр	20,0	3,7	4,3	0,0	42,8	0,0	0,0	0,0	0,0	45,0	24,3	2,3	0,0
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	3,1	1,2	20,0	58,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. товар	Сок пакетированный 200гр	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		700,0	18,3	17,1	111,3	587,1	0,2	0,5	0,0	12,2	172,3	172,9	134,5	1,2

Обед

М17 №82	Борщ с капустой и картофелем 200гр.	200	2,0	4,1	13,9	101,2	0,1	21,8	19,6	2,7	36,6	52,7	33,9	1,1
П-13 №237	Каша гречневая рассыпчатая 150гр.	150	8,8	5,3	47,6	260,9	0,3	0,0	1,4	5,8	15,0	209,8	15,6	4,7
П-08 №208	Биточки (кур.) припущенные 100гр.	100	19,4	8,8	9,8	202,6	1,4	0,0	0,0	0,3	16,0	138,3	19,6	0,4
М-17 №71	Помидоры натуральные свежие 60гр	60	0,4	0,1	1,7	8,4	0,2	15,0	1,8	0,2	15,6	12,0	0,5	0,0
П-08 №282	Компот из свежих плодов или ягод 200	200	0,4	0,2	18,2	76,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Итого:		770	34,1	19,6	111,3	804,5	0,0	36,8	22,8	10,2	92,0	446,8	82,9	7,0

Вторник

П-08 №102	Каша Дружба 200гр	200	5,4	6,0	28,9	189,4	0,1	0,4	0,4	6,6	104,2	125,5	117,1	0,5
П-13 №564	Булочка домашняя 60гр	60	4,2	1,6	28,6	146,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
П-08 №269	Какао с молоком 200гр	200	3,9	2,1	25,2	134,6	0,0	0,4	0,0	0,6	105,3	79,0	114,2	0,7
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	3,1	1,2	20,0	58,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. товар	Конфеты 2 шт (20гр)	30	7,0	3,0	84,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		510	16,5	10,9	102,8	587,4	0,0	0,9	0,4	8,0	218,2	238,5	244,5	2,0

Обед

М-17 №96	Рассольник ленинградский 200гр.	200	2,3	4,1	20,1	128,2	0,1	17,7	3,3	2,6	19,4	71,1	26,5	1,0
П-13 №429	Картофельное пюре 150гр	150	4,0	6,2	34,2	213,1	0,2	33,9	5,1	9,3	37,0	114,5	60,1	1,5
П-13 №343	Рыба, тушенная в томате с овощами 100г	100,0	13,7	5,6	6,3	138,8	0,1	5,9	20,1	3,5	50,3	220,4	58,5	1,2
М-17 №71	Огурцы натуральные свежие 60гр	60	0,4	0,1	1,1	6,3	4,4	1,9	0,0	0,1	10,7	18,9	8,8	0,0
М-17 №349	Компот из смеси сухофруктов 200гр.	200	0,4	0,0	31,8	130,6	0,0	0,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6,0	1,2
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Итого:		770	24,5	27,4	122,6	772,4	0,0	57,9	9,0	17,2	119,4	409,3	138,9	7,0

Среда**Завтрак**

П-13 №268	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	200	5,9	6,2	36,4	220,2	0,1	0,5	0,0	6,8	123,5	141,3	137,4	0,4
М-17 №421	Сдоба обыкновенная с маком 60гр	60	5,1	3,6	33,2	158,6	0,0	0,0	0,0	1,4	33,6	18,4	9,2	0,2
П-08 №276	Кисель из свежих ягод (смородина) 200г	200,0	0,3	0,1	21,7	88,8	0,0	50,0	0,0	0,5	11,4	12,9	8,8	0,3
Ком. товар	Фрукты 120гр	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	6,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	3,1	1,2	20,0	58,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Итого:		600	14,6	11,4	116,4	582,6	0,0	12,5	6,0	9,5	185,1	206,9	170,6	4,0

Обед

М-04 №148	Суп-лапша домашняя 200гр(вар 2)	200	2,7	4,4	1,8	185,0	0,2	1,6	1,0	5,3	11,3	29,6	9,0	0,2
М-17 №71	Помидоры натуральные свежие 60гр	60	0,4	0,1	1,7	8,4	0,2	15,0	1,8	0,2	15,6	12,0	0,5	0,0
М-17 №291	Плов из птицы 240 гр.	240	23,4	19,8	51,5	396,0	1,5	6,8	26,1	6,8	36,5	242,4	57,6	1,2
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
П-08 №282	Компот из свежих плодов или ягод 200г	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		760	29,5	25,5	90,1	804,8	0,0	23,3	28,9	13,5	72,2	317,9	80,3	2,3

Четверг**Завтрак**

П-13 №266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" 200г	200	7,8	8,0	31,2	189,5	0,2	0,5	0,0	7,2	137,2	196,5	161,9	1,2
М-17 №411	Ватрушка с творогом 75гр	75,0	4,0	1,5	26,0	135,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	3,1	1,2	20,0	56,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. товар	Йогурт 200гр	200	6,0	10,0	9,6	145,6	0,1	3,0	0,1	0,2	240,0	180,0	28,0	0,1
Итого:		695	21,7	21,8	108,8	587,3	0,0	3,5	0,1	9,9	386,2	410,8	203,5	2,1

Обед

М-17 №82	Борщ с капустой и картофелем 200гр.	200	2,0	4,1	13,9	125,6	0,1	21,8	19,6	2,7	36,6	52,7	33,9	1,1
М-17 №71	Огурцы натуральные свежие 60гр	60	0,4	0,1	1,1	6,3	4,4	1,9	0,0	0,1	10,7	18,9	8,8	0,0
П-08 №227	Макаронные изделия отварные 150гр	150	5,6	6,4	36,0	183,6	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
М-17 №268	Биточки 100гр (свин.)	100	15,6	19,6	10,2	245,0	0,6	1,2	0,0	3,3	13,6	130,3	21,7	1,4
М-17 №415	Компот из облепихи 200гр.	200	0,2	1,1	21,1	96,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0

Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Итого:		770	27,0	32,5	102,4	812,3	0,0	24,9	19,6	17,4	84,2	297,2	103,4	4,6

Пятница

Завтрак

П-08 №102	Каша Дружба 200гр	200	5,4	6,0	28,9	189,4	0,1	0,4	0,4	6,6	104,2	125,5	117,1	0,5
П-13 №564	Булочка домашняя 60гр	60	4,2	1,6	28,6	146,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
П-13 №501	Кофейный напиток 200гр	200,0	4,0	2,1	26,2	126,0	0,0	0,6	0,0	0,6	129,1	100,5	129,1	0,1
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	3,1	1,2	20,0	58,6	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. товар	Сок пакетированный 200гр	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		680	12,6	8,8	92,5	568,8	0,0	0,4	0,4	7,8	113,0	159,5	130,3	1,3

Обед

М-17 №71	Помидоры натуральные свежие 60гр	60	0,4	0,1	1,7	8,4	0,2	15,0	1,8	0,2	15,6	12,0	0,5	0,0
М-17 №102	Суп картофельный с бобовыми 200гр.	200	5,1	4,3	20,2	168,0	0,2	12,8	2,6	2,6	28,5	80,4	32,0	0,9
М-17 №289	Рагу из птицы 240гр.	240	20,5	14,6	40,0	320,0	1,4	40,2	32,1	4,6	54,3	243,7	70,4	2,3
М-17 №349	Компот из смеси сухофруктов 200гр.	200	0,4	0,0	31,8	130,6	0,0	0,4	0,6	0,8	22,2	15,4	6,0	1,2
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	40	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Печенье\ вафли 2шт (20гр)	20,0	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:		780	29,5	20,2	113,7	829,4	0,0	68,4	37,1	9,0	129,4	385,5	122,1	5,2
Итого по неделе Неделя №1 (Завтрак)		637	16,7	14,0	106,4	582,6	0,0	3,6	1,4	9,5	215,0	237,7	176,7	2,1
Итого по неделе Неделя №1 (Обед)		770	28,9	25,0	108,0	804,7	0,0	42,3	23,5	13,5	99,4	371,3	105,5	5,2
Итого по неделе Неделя №1 (общий) :		1407	45,7	39,0	214,4	1387,3	0,0	45,8	24,9	22,9	314,4	609,1	282,2	7,3

Неделя №2

Понедельник

Завтрак

П-08 №268	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	200	5,9	6,2	36,4	220,2	0,1	0,5	0,0	6,8	123,5	141,3	137,4	0,4
П-13 №564	Булочка домашняя 60гр	60	4,2	1,6	28,6	146,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
П-08 №276	Кисель из свежих ягод (смородина) 200	200,0	0,3	0,1	21,7	88,8	0,0	50,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	3,1	1,2	20,0	58,6	0,1	0,0	0,0	0,5	11,4	12,9	8,8	0,3
Ком. товар	Сок пакетированный 200гр	200	0,0	0,0	12,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,7	8,8	34,0	13,2	0,8
Итого:		680	13,2	8,9	100,0	562,4	0,0	0,5	0,0	7,9	132,3	175,3	150,6	1,2

Обед

М-04 №148	Суп-лапша домашняя 200гр(вар 2)	200	2,7	4,4	1,8	182,0	0,2	1,6	1,0	5,3	11,3	29,6	9,0	0,2
М-17 №291	Плов из птицы 240 гр.	240	23,4	19,8	51,5	419,6	1,5	6,8	26,1	6,8	36,5	242,4	57,6	1,2
М-17 №71	Огурцы натуральные свежие 60гр	60	0,4	0,1	1,1	6,3	4,4	1,9	0,0	0,1	10,7	18,9	8,8	0,0
П-08 №282	Компот из свежих плодов или ягод 200г	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4

М-17 №376	Чай с сахаром 200гр	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Фруктовое пюре 125гр	125,0	0,4	0,4	10,4	65,0	0,0	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого:		625	16,5	14,4	115,8	582,5	0,0	12,5	7,2	12,0	151,1	228,7	170,6	4,6

Обед

М17 №82	Борщ с капустой и картофелем 200гр.	200	2,0	4,1	13,9	101,2	0,1	21,8	19,6	2,7	36,6	52,7	33,9	1,1
П-08 №227	Макаронные изделия отварные 150гр	150	5,6	6,4	36,0	224,7	0,1	0,0	0,0	10,1	14,4	61,3	25,8	1,3
П-08 №208	Биточки (кур.) припущенные 100гр.	100	19,4	8,8	9,8	202,6	1,4	0,0	0,0	0,3	16,0	138,3	19,6	0,4
М-17 №71	Помидоры натуральные свежие 60гр	60	0,4	0,1	1,7	8,4	0,2	15,0	1,8	0,2	15,6	12,0	0,5	0,0
П №283	Компот из сухофруктов 2вар. 200гр.	200	0,6	0,0	29,7	123,3	0,0	0,5	0,8	0,7	27,8	19,3	7,5	1,5
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	1,5	0,6	10,0	103,6	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Итого:		750	31,0	20,6	111,2	815,6	0,0	37,3	22,2	14,7	119,2	317,5	100,5	5,1

Пятница

Завтрак

П-13 №268	Каша рисовая молочная жидкая 200гр	200	5,9	6,2	36,4	188,9	0,1	0,5	0,0	6,8	123,5	141,3	137,4	0,4
М-17 №421	Сдоба обыкновенная с маком 60гр	60	5,1	3,6	33,2	139,6	0,0	0,0	0,0	1,4	33,6	18,4	9,2	0,2
М-17 337	Чай с сахаром 200гр	200	0,1	0,0	15,2	62,7	0,0	3,2	0,2	0,5	3,2	1,8	1,0	0,0
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 40г.	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Йогурт 200гр	200	6,0	10,0	9,6	140,3	0,1	3,0	0,1	0,2	240,0	180,0	28,0	0,1
Итого:		680	18,7	20,3	104,5	583,3	0,0	6,7	0,3	9,1	404,7	358,5	182,2	1,2

Обед

М-04 №148	Суп-лапша домашняя 200гр(вар 2)	200	2,7	4,4	1,8	182,0	0,2	1,6	1,0	5,3	11,3	29,6	9,0	0,2
М-17 №71	Огурцы натуральные свежие 60гр	60	0,4	0,1	1,1	6,3	4,4	1,9	0,0	0,1	10,7	18,9	8,8	0,0
П-13 №237	Каша гречневая рассыпчатая 150гр.	150	8,8	5,3	47,6	243,0	0,3	0,0	1,4	5,8	15,0	209,8	15,6	4,7
М-17 №278	Тефтели 1-й вариант (гов.) 100гр.	100	14,3	15,7	15,3	189,0	0,1	4,0	0,0	3,7	21,2	155,4	24,3	2,4
М-17 №415	Компот из облепихи 200гр.	200	0,2	1,1	21,1	96,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Ком. товар	Хлеб бородинский 20гр	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Ком. товар	Хлеб пшенич.иодированный 20г.	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,0	0,0	0,0	0,3	4,4	17,0	6,6	0,4
Итого:		750	29,4	27,8	106,9	820,3	5,0	7,5	2,4	16,1	67,0	447,7	70,9	8,1
Итого по неделе Неделя №2 (Завтрак)		637	16,7	14,0	106,4	582,6	0,0	3,6	1,4	9,5	215,0	237,7	176,7	2,1
Итого по неделе Неделя №2 (Обед)		760	27,5	27,5	96,8	812,8	1,0	40,5	25,6	14,3	89,5	358,4	99,5	5,0
Итого по неделе Неделя №2 (общий) :		1397	44,3	41,5	203,1	1395,5	1,0	44,0	27,0	23,8	304,4	596,1	276,1	7,1
Итого (Завтрак)		637	16,7	14,0	106,4	582,6	0,0	3,6	1,4	9,5	215,0	237,7	176,7	2,1
Итого (Обед)		765	28,2	26,3	102,4	808,8	0,5	41,4	24,6	13,9	94,5	364,9	102,5	5,1
Итого (общий) :		1402	45,0	40,3	208,8	1391,4	0,5	44,9	25,9	23,4	309,4	602,6	279,2	7,2

Основание: Учащиеся с длительным прибыванием более 6 часов, получают двухразовое питание.

Основание сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008 (П-08)

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних. Пермь 2013г (П-13)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Москва 2000г (М-00)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г (М-04)

Основание сборник технических нормативов, рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017 (М-17)

Заказчик:



11

Исполнитель

