

Утверждаю:
Начальник ЛОУ «Парус»
О.А.Мальцева *О.А.Мальцева*
« 20 » *11* *сентября* 2025г

Примерное цикличное меню (10 дней) и пищевая ценность приготавливаемых блюд в пришкольном социально-оздоровительном лагере МБОУ СОШ № 5 г. Алейска

[illegible]

122	Каша манная молочная жидкая	250	6,9	9,4	33,7	247	0,65	29,58	0,45	135,61	113,34	18,01	0,4	0,06
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3			0,043		2,2	1,9	0,3	0,014
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Итого	510	11,06	19,09	73,19	506,8	0,65	29,58	0,88	135,61	121,64	39,41	4,6	0,414
	Обед													
34	Борщ со свежей капустой и со сметаной	250	6,2	10,9	12	105	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
113	Каша гречневая	230	11,5	8,9	43,9	303	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
66	Котлета	100	14,5	14,9	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
197	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,5		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	830	38,8	37,05	136,8	940	0,4	10,43	68,62	7,99	226,92	538,86	271,64	9,79
	ВСЕГО	1340	49,86	56,14	209,99	1446,8	1,05	40,01	69,5	143,6	348,56	578,27	276,24	10,204
	День – 3													
	Завтрак													
123	Каша пшеничная молочная	250	8,4	10,3	38,8	282	0,19	0,24	71,15	0,16	144,6	184,5	43	1,2
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Яблоко	100	0,5	0,3	10,3	48	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого	600	15,3	13,85	95,1	565,5	0,2	0,5	80,15	0,21	203,63	243,15	52,99	1,6
	Обед													
36	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,4	5,7	15,7	126	0,01	6,71	26,7	0,29	26,25	64,75	27,75	1,03
65	Жаркое по домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	5,01		4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Булочка сдобная	60	6,96	4,92	23,9	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого	810	30,46	28,47	95,9	818,4	0,23	11,73	41,06	5,46	74,61	346,48	89,75	5,26
	ВСЕГО	1410	45,76	42,32	191	1383,9	0,43	12,23	121,21	5,67	278,24	589,63	142,74	6,86

	День – 4													
	Завтрак													
121	Каша рисовая молочная с маслом	250	5,8	9,4	34,8	247	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,9
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3			0,04		2,2	1,9	0,3	0,01
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Итого	510	12,26	20,89	80,89	556,8	0,07	1,68	9,12	0,33	192,23	229,95	47,49	1,31
	Обед													
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,2	13,1	16,1	223,8	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
137	Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	0,09		23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
63	Гуляш	100	13,7	13,4	2,9	221	0,02	0,74			17,44		17,62	2,45
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	800	36,5	34,35	108,1	925,8	0,27	8,9	32,63	93,93	156,93	291,49	88,7	5,34
	ВСЕГО	1310	48,76	55,24	188,99	1482,6	0,34	10,58	41,75	94,26	349,16	521,44	136,19	6,65
	День – 5													
	Завтрак													
44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	29,58	0,45	135,6	113,34	18,01	0,4
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3			0,043		2,2	1,9	0,3	0,014
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Булочка сдобная	60	6,96	4,92	23,9	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого	570	16,62	19,06	83,09	635,2	0,09	0,66	43,983	0,99	156,08	169,67	27,47	1,184
	Обед													
42	Суп гороховый	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
94	Картофельное пюре	200	4,1	7,8	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
72	Тефтели с рисом	100	16,7	14,7	28,1	241		0,15	1,25		2,85	34,45	7,05	2,85
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
197	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,5		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55

	Итого	840	34,1	29,05	142,6	885	0,5	22,47	49,13	3,88	166,28	350,22	138,58	8,23
	ВСЕГО	1350	50,72	48,11	225,69	1520,2	0,59	23,13	93,113	4,87	322,36	519,89	166,05	9,414
	День – 6													
	Завтрак													
137	Макароны запеченные с сыром	250	11,9	20	40	392	0,06	0,06	96	1,33	191,88	156,04	18,53	1,06
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Итого	500	16	21,45	79,4	577,5	0,06	0,06	96	1,33	197,98	175,54	22,43	1,4
	Обед													
42	Суп гороховый	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
90	Плов	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	42,84		27,56	254,9	50,7	2,34
	Напиток сокосодержащий	200	0,5		36,3	103	0,02	4			20			0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	750	34,8	28,95	120,3	842	0,39	11,87	60,54	0,86	88,98	389,15	95,81	4,99
	ВСЕГО	1250	50,8	50,4	199,7	1419,5	0,45	11,93	156,54	2,19	286,96	564,69	118,24	6,39
	День – 7													
	Завтрак													
122	Каша манная молочная жидкая	250	6,9	9,4	33,7	247	0,65	29,58	0,45	135,61	113,34	18,01	0,4	0,06
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3			0,043		2,2	1,9	0,3	0,014
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Итого	510	11,06	19,09	73,19	506,8	0,65	29,58	0,88	135,61	121,64	39,41	4,6	0,414
	Обед													
34	Борщ со свежей капустой и со сметаной	250	6,2	10,9	12	105	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
113	Каша гречневая	230	11,5	8,9	43,9	303	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
66	Котлета	100	14,5	14,9	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
197	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,5		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55

	Итого	830	38,8	37,05	136,8	940	0,4	10,43	68,62	7,99	226,92	538,86	271,64	9,79
	ВСЕГО	1340	49,86	56,14	209,99	1446,8	1,05	40,01	69,5	143,6	348,56	578,27	276,24	10,204
	День – 8													
	Завтрак													
123	Каша пшеничная молочная	250	8,4	10,3	38,8	282	0,19	0,24	71,15	0,16	144,6	184,5	43	1,2
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Итого	500	14,8	13,55	84,8	517,5	0,2	0,5	80,15	0,21	203,63	243,15	52,99	1,6
	Обед													
36	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,4	5,7	15,7	126	0,01	6,71	26,7	0,29	26,25	64,75	27,75	1,03
65	Жаркое по домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	5,01		4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Булочка сдобная	60	6,96	4,92	23,9	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого	810	30,46	28,47	95,9	818,4	0,23	11,73	41,06	5,46	74,61	346,48	89,75	5,26
	ВСЕГО	1310	45,26	42,02	180,7	1335,9	0,43	12,23	121,21	5,67	278,24	589,63	142,74	6,86
	День – 9													
	Завтрак													
121	Каша рисовая молочная с маслом	250	5,8	9,4	34,8	247	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,9
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3			0,04		2,2	1,9	0,3	0,01
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Итого	510	12,26	20,89	80,89	556,8	0,07	1,68	9,12	0,33	192,23	229,95	47,49	1,31
	Обед													
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,2	13,1	16,1	223,8	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
137	Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,5	262	0,09		23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
63	Гуляш	100	13,7	13,4	2,9	221	0,02	0,74			17,44		17,62	2,45
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	800	36,5	34,35	108,1	925,8	0,27	8,9	32,63	93,93	156,93	291,49	88,7	5,34
	ВСЕГО	1310	48,76	55,24	188,99	1482,6	0,34	10,58	41,75	94,26	349,16	521,44	136,19	6,65

	День – 10													
	Завтрак													
44	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	29,58	0,45	135,6	113,34	18,01	0,4
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3			0,043		2,2	1,9	0,3	0,014
	Батон городской	50	3,9	1,45	25,7	132,5					5,7	19,5	3,9	0,3
	Булочка сдобная	60	6,96	4,92	23,9	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого	570	16,62	19,06	83,09	635,2	0,09	0,66	43,983	0,99	156,08	169,67	27,47	1,184
	Обед													
42	Суп гороховый	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
106	Овощная нарезка (огурцы)	100	0,7	0,12	1,9	11	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
94	Картофельное пюре	200	4,1	7,8	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
72	Тефтели с рисом	100	16,7	14,7	28,1	241		0,15	1,25		2,85	34,45	7,05	2,85
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
197	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,5		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого	940	34,8	29,17	144,5	896	0,5	22,47	49,13	3,88	166,28	350,22	138,58	8,23
	ВСЕГО	1510	51,42	48,23	227,59	1531,2	0,59	23,13	93,113	4,87	322,36	519,89	166,05	9,414

Цикличное меню составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания»: издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, - 2010., Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.