

Согласовано:
 Директор школы  Г.Н.Полынцева
 « 30 » 05 2024 г.

Утверждено:
 Начальник ЗДПД «Зеленый город» МБОУ «Нижнекукушкинская СОШ»
 Шаповалов С.А. « 30 » 05 2024 г.



МЕНЮ (ЦИКЛИЧЕСКОЕ)

10-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед, полдник)
 для обеспечения питанием детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
 при МБОУ «Нижнекукушкинская СОШ» на 2024 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день - завтрак							
Макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	№ 54-1г с. 59	2020
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	№ 54-2г с. 137	2020
Сыр (порция)	15	3,5	4,4	0,0	53,7	№ 54-1з с.3	2020
Хлеб пшеничный	50	7,05	1,5	65,5	310,96	Т.к №7	2008
Итого за прием пищи:	465	17,85	13,3	115,7	660,76		
обед							
Суп картофельный с вермишелью	200	5,1	2,78	18,5	119,6	№ 54-7с с.27	2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	11,0	9,3	47,9	318,5	№ 54-4г с.62	2020
Гуляш из говядины	80	20,4	20,4	4,7	283,6	№ 54-2м с.106	2020
Закуска (свежий огурец)	60	0,8	0,1	2,5	14,1	№ 54-2з с.4	2020
Кисель из свежих ягод	200	0,2	0	12,3	50,5	№54-23хл с.168	2020
Хлеб пшеничный	100	7,05	1,5	65,5	310,96	Т.к №7	2008
Итого за прием пищи:	790	44,55	34,98	151,4	1096,9		
полдник							
Йогурт фруктовый в (индивидуальных пакетах)	100	3	3,5	5	72	к/к	к/к
Фрукты (Персик)	200	0,9	0,1	11,3	46	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	3,9	3,6	16,3	118		
Всего за день:					1875,66		

2 день - завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша овсяная «Геркулес»	205	6,33	8,90	25,49	207,38	№109 с.117	2008
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	№ 54-21 гл с.146	2020
Масло (порция)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	№54-19а с. 3	2020
Хлеб пшеничный	50	7,05	1,5	65,5	310,96	Т.к №7	2008
Итого за прием пищи:	465	18,08	23,0	103,59	700,34		
обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,9	7,6	12,6	142,8	№ 54-2с с. 22	2020
Жаркое по-домашнему	200	23,1	24,2	21,5	403,7	№ 54-9м с.112	2020
Закуска (свежий помидор)	60	1,1	0,2	3,8	21,4	№ 54-3з с.4	2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	№54-1хн с.157	2020
Хлеб пшеничный	100	7,05	1,5	65,5	310,96	Т.к №7	2008
Итого за прием пищи:	760	39,65	33,5	104,2	959,86		
полдник							
Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	к/к	к/к
Фрукты (Апельсин)	200	0,9	0,2	8,1	36	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	6,5	6,58	16,28	148,52		
Всего за день:					1808,72		

4 день – завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Квицз манная молочная со сливочным маслом	205	6.2	8.05	31.09	222.02	№107 с. 116	2008
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	6.5	26.8	№ 54-2гн с.137	2020
Масло (порциями)	10	0.1	8.2	0.1	74.8	№54-19з с. 3	2020
Хлеб пшеничный	50	7.05	1.5	65.5	310.96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	465	13.55	17.75	103.19	634.58		
обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	5.8	7.6	7.1	120.0	№ 54-1с с.21	2020
Макаронь отварные	100	7.1	7.4	43.7	269.3	№ 54-1г с. 59	2020
Котлета из говядины	100	13.7	13.6	12.2	226.3	№ 54-4м с.108	2020
Соус (томатный)	50	0.27	1.84	2.62	28.08	№265 с.204	2008
Закуска (свежий помидор)	60	1.1	0.2	3.8	21.4	№ 54-3з с.4	2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	№54-1хн с.157	2020
Хлеб пшеничный	100	7.05	1.5	65.5	310.96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	810	35.52	32.14	154.72	1057.04		
полдник							
Йогурт	100	3	3.5	5	72	к/к	к/к
Фрукты (Слива, Абрикос)	200	0.8	0.3	9.6	42	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	3.8	3.8	14.6	114		
Всего за день:					1805.62		

5 день – завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.8	6.9	22.15	178.8	№ 54-19к с.56	2020
Кавчо с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	№ 54-21г с.146	2020
Сыр (порции)	15	3.5	4.4	0.0	53.7	№ 54-1з с.3	2020
Хлеб пшеничный	50	7.05	1.5	65.5	310.96	Т.к.№7	2008
Итого за прием пищи:	465	21.95	17.2	100.15	650.66		
обед							
Суп крестьянский с крупой (рис)	200	4.94	6.22	11.24	120.74	№ 54-11с с.31	2020
Картофельное пюре	120	4.1	8.1	26.4	194.4	№ 54-11г с.69	2020
Тефтели	100	12.3	11.0	7.5	177.6	№ 54-8м с.108	2020
Соус (томатный)	50	0.27	1.84	2.62	28.08	№265 с.204	2008
Закуска (свежий огурец)	60	0.8	0.1	2.5	14.1	№ 54-2з с.4	2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	№54-1хз с.157	2020
Хлеб пшеничный	100	7.05	1.5	65.5	310.96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	830	29.96	28.76	135.52	926.88		
полдник							
Сок натуральный	200	1.0	0	14.6	62	к/в	к/к
Фрукты свежие (Яблоко)	200	0.4	0.2	9.8	47	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	1.4	0.2	24.4	109		
Всего за день:					1686.54		

6 день – завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша рисовая молочная жидкая	200	6.6	8.1	35.7	242.1	№ 54-21 к с.38	2020
Чай с сахаром и лимоном	200	0.3	0.0	6.7	27.9	№ 54-3 гл с.137	2020
Масло (порция)	10	0.1	8.2	0.1	74.8	№54-19з с. 3	2020
Хлеб пшеничный	50	7.05	1.5	65.5	310.96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	460	14.05	17.8	108	655.76		
обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5.9	7.6	12.6	142.8	№ 54-2с с. 22	2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	11.0	9.3	47.9	318.5	№ 54-4г с.62	2020
Котлета из говядины	100	13.7	13.6	12.2	226.3	№ 54-4м с.108	2020
Соус (томатный)	50	0.27	1.84	2.62	28.08	№265 с.204	2008
Закуска (свежий помидор)	60	1.1	0.2	3.8	21.4	№ 54-3з с.4	2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0	№54-1хн с.157	2020
Хлеб пшеничный	100	7.05	1.5	65.5	310.96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	860	39.52	34.04	164.42	1128.68		
полдник							
Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112.52	№272с.208	2008
Фрукты Яблоко	200	1	0.3	9.7	49.4	к/к	к/к
Пряник	50	5.6	5.0	76.3	362	№54-2в с.173	2020
Итого за прием пищи:	450	12.2	11.68	94.18	197.92		
Всего за день:					1982.36		

7 день – завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша кукурузная молочная	200	5.8	6.8	41.1	271.1	№ 54-1к с. 37	2020
Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	№ 54-21гн с.146	2020
Сыр поршя	15	7.4	8.6	0.0	53.7	№ 54-1з с.3	2020
Хлеб пшеничный	50	7.05	1,5	65,5	310,96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи	465	24.85	21.3	119.1	742.96		
обед							
Суп из овощей с говяжьей	200	1.93	5.86	12.59	115.24	№44 с.83	2008
Макароны отварные	150	6.2	9.3	35.3	250.2	№ 54-1г с. 60	2020
Ленивый голубец	100	8.4	7.9	6.4	130.7	№ 54-3м с.107	2020
Закуска (свежий огурец)	60	0.8	0.1	2.5	14.1	№ 54-2з с.4	2020
Кисель из свежих ягод	200	0.2	0	12.3	50.5	№54-23хл с.168	2020
Хлеб пшеничный	100	7.05	1,5	65,5	310,96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи	810	31.08	24.66	134.59	871.7		
полдник							
Бюкефир	200	5.6	6.38	8.18	112.52	№272с.208	2008
Фрукты (Банан)	200	1.5	0.7	21.8	95	к/к	к/к
Булочка школьная	60	5.2	1.9	34	173.8	№ 54-9в с.178	2020
Итого за прием пищи	460	12.3	8.48	63.98	381.32		
Всего за день					1995.98		

8 день – завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша гречневая вязкая на молоке	205	7.94	8.21	35.13	246.17	№104 с. 115	2008
Чай с сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9	№ 54-2гн с. 137	2020
Масло сливочное (порция)	10	0.1	8.2	0.1	74.8	№54-19з с. 3	2020
Хлеб пшеничный	50	7.05	1.5	65.5	310.96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	465	15.39	17.91	107.43	659.83		
обед							
Свекольник	200	1.93	6.34	10.05	104.16	№43с.83	2008
Картофельное пюре	150	4.1	8.1	26.4	194.4	№ 54-11г с.69	2020
Рыба протушенная в молоке (минтай)	100	10.5	6.1	2.3	106.7	№ 54-7р с. 97	2020
Закуска (свежий помидор)	60	1.1	0.2	3.8	21.4	№ 54-3з с.4	2020
Компот из свежих ягод	200	0.3	0.1	10.3	42.8	№ 54-6хн с. 160	2008
Хлеб пшеничный	100	7.05	1.5	65.5	310.96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	810	24.98	22.34	118.15	780.42		
вечерник							
Йогурт	100	3	3.5	5	72	к/к	к/к
Апельсин	200	0.9	0.2	8.1	36	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	3.9	3.5	13.1	108		
Всего за день:					1548.25		

9 день – завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,8	6,9	22,15	178,8	№ 54-19к с.56	2020
Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2	№ 54-23гн с.147	2020
Сыр (порция)	15	3,5	4,4	0,0	53,7	№54-1з с. 3	2020
Хлеб пшеничный	50	7,05	1,5	65,5	310,96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	465	21,15	16,3	98,85	634,66		
обед							
Рассольник домашний	200	5,7	7,7	14,45	149,9	№ 54-4с с.24	2020
Плов из курицы	200	19,1	19,3	48,2	443,0	№ 54-11м с.125	2020
Закуска (свежий огурец)	60	1,1	0,2	3,8	21,4	№ 54-3з с.4	2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	№54-1хн с.157	2020
Хлеб пшеничный	100	7,05	1,5	65,5	310,96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	760	33,45	28,7	151,75	1006,26		
полдник							
Сок натуральный	200	1,0	0	14,6	62	к/к	к/к
Фрукты (Яблоко)	200	2,3	0,8	31,5	144	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	3,3	0,8	46,1	206		
Всего за день:					1846,92		

10 день – завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша манная молочная со сливочным маслом	205	6,2	8,05	31,09	222,02	№107 с. 116	2008
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	№ 54-21 гл с.146	2020
Масло (порция)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	№ 54-19з с.3	2020
Хлеб пшеничный	50	7,05	1,5	65,5	310,96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	515	17,95	22,15	109,19	714,98		
обед							
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,9	7,6	12,6	142,8	№ 54-2с с. 22	2020
Жаркое по домашнему	200	25,1	24,2	21,5	403,7	№ 54-9м с. 112	2020
Закуска (свежий помидор)	60	1,1	0,2	3,8	21,4	№ 54-3з с.4	2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	№54-1хн с.157	2020
Хлеб пшеничный	100	7,05	1,5	65,5	310,96	Т.к. №7	2008
Итого за прием пищи:	760	39,65	33,3	123,2	959,86		
полдник							
Свежок	200	5,60	6,38	8,18	112,52	к/к	к/к
Фрукты (Банан)	200	1	0,3	9,7	49,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	6,6	6,68	17,88	161,92		
Всего за день:					1836,76		

2251 ккал - с 7 лет до 10 лет	2628 ккал – с 11 лет и старше
-------------------------------	-------------------------------

Литература: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с. Москва, 2021

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия имени акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008»

1 день	1875.66	83%	1875.66	71%
2 день	1808.72	80%	1808.72	69%
3 день	1697.3	75%	1697.3	65%
4 день	1805.62	80%	1805.62	69%
5 день	1686.54	75%	1686.54	65%
6 день	1982.36	88%	1982.36	75%
7 день	1995.98	88%	1995.98	76%
8 день	1548.25	70%	1548.25	60%
9 день	1846.92	82%	1846.92	70%
10 день	1836.76	82%	1836.76	70%