

Согласовано:
Начальник летнего ла-
МОУ «Чеканская агр
_____ К.М. П.
« _____ »

Утверждаю:
Директор МОУ «Чеканская аграрная средняя школа»
_____ Н.В. Дюкина
«___ » 2025 г.

Примерное десятидневное меню для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием на 2025 год по муниципальному образованию «Муниципальный округ Увинский район УР»

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологич еской карты	Прием пищи, наименование блюда	c 6,5 до 11 лет																		c 12 -18 лет																				
			Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																
				Б	Ж	У		B ₁	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe		Б	Ж	У		B ₁	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe													
1 день																		1 день																							
Завтрак																		Завтрак																							
Москва 2011г.	23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.66	2.7	46.6	0.02	5	39.9	0.23	10.6	19.1	10.5	0.5	100	1.1	6.1	4.5	77.66	0.03	8.33	66.5	0.38	17.66	31.8	17.5	0.8													
Пермь 2018	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6.5	8.1	25.6	201.6	1.16	1.54	42.6	0.46	157.9	188.3	48.5	1.06	200	6.5	8.1	25.6	201.6	1.16	1.54	42.6	0.46	157.9	188.3	48.5	1.06													
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов	200	0.32	0.08	28	116.6	0.012	2.7	0	0.12	22.16	12	11.9	0.3	200	0.32	0.08	28	116.6	0.012	2.7	0	0.12	22.16	12	11.9	0.3													
Москва 2011г.	15	Сыр(порциями)	12	3.16	3.19	0	41.2	0.004	0.08	25.2	0.05	120	72	6.6	0.08	12	3.16	3.19	0	41.2	0.004	0.08	25.2	0.05	120	72	6.6	0.08													
Москва 2011г.	14	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0.11	2.4	3	0	0.02	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0.11	2.4	3	0	0.02													
	№7	Батон пшеничный	25	1.8	0.4	10.7	55	0.03	0.6	0	0.33	7	21.8	5	0.25	40	3	0.64	17	88	0.048	0.96	0	0.5	11	34.8	8	0.4													
			507	12.52	22.68	67.13	527	1.226	9.92	147.7	1.3	320.06	316.2	82.5	2.21	562	14.16	25.36	75.23	591.06	1.254	13.61	174.3	1.62	331.12	341.9	92.5	2.66													
Обед																		Обед																							
Москва 2011г.	104.105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.1	5.2	10.8	127.8	0.1	7.74	5.6	1.05	26.42	107.8	29.42	1.24	250	8.8	6.5	13.5	159.7	0.12	9.6	7	1.3	33.05	134.7	36.8	1.55													
Москва 2011г.	290.331	Птица тушеная в соусе	50/50	11.94	10.12	3.51	153	0.05	2.309	37.5	0.98	39.87	93.53	15.1	1.01	50/50	11.94	10.12	3.51	153	0.05	2.309	37.5	0.98	39.87	93.53	15.1	1.01													
Москва 2011г.	202.203	Макаронные изделия	150	5.5	5.7	30.5	195.7	0.05	0	28.5	0.8	12.02	37.5	8.1	0.83	180	6.6	6.8	36.6	234.8	0.06	0	34.2	1	12	45	9.7	1													
Москва 2011г.	388	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	3.4	0.6	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100	163.3	0.8	21.3	3.4	0.6														
	№7	Батон пшеничный	70	5.04	1.12	30	154	0.1	1.7	0	0.9	19.7	61	14	0.7	110	8.25	1.76	46.7	242	135	2.6	0	1.37	30	95.7	22	1.1													
			720	30.28	22.44	95.61	718.7	0.31	111.75	234.9	4.53	119.31	303.23	70.02	4.38	840	36.29	25.48	121.11	877.7	135.24	114.51	242	5.45	136.22	372.33	87	5.26													
					</																																				

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур	№ рецептуры или технологич еской	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
								B ₁	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe						B ₁	C	A, мкг	E	Ca	P	Mg	Fe			
				Б	Ж	У											Б	Ж	У												
9 день																															
Завтрак																															
Ижевск 2008г.	130	Каша рисовая молочная жидккая	200	2.2	8.2	21	172	0.02	1.38	0.04	0	10.7	142.3	30.4	0.38	200	2.2	8.2	21	172	0.02	1.38	0.04	0	10.7	142.3	30.4	0.38			
Ижевск 2008г.	148	Кофейный напиток	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0.02	64.4	55	7	0.33	200	2.7	2.8	22.4	153	0.02	0.65	0.02	0.02	64.4	55	7	0.33			
	№7	Батон пшеничный	25	1.8	0.4	10.7	55	0.03	0.6	0	0.33	7	21.8	5	0.25	50	3.6	0.8	21.4	110	0.07	1.2	0	0.66	14.1	43.3	10	0.5			
Готовый продукт		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8			
			625	7.7	11.4	74.3	465	0.09	6.63	0.06	0.55	96.1	233.1	50.4	3.76	650	9.5	11.8	85	520	0.13	7.23	0.06	0.88	103.2	254.6	55.4	4.01			
Обед																															
Ижевск 2008г.	50	Токмач(суп лапша с картофелем и мясом)	200	11	8	17.4	182	0.16	18.6	0.73	0	49	165.1	25	2.4	250	13.7	10	21.8	227.5	0.2	23.3	0.91	0	61.3	206.4	31.2	3			
Москва 2011г.	321	Капуста тушеная	150	3.1	4.9	14.1	113	0.04	25.7	83.1	2.6	83.1	60.2	31	1.2	180	3.7	5.88	16.9	135.6	0.05	30.8	99.7	3.12	99.7	72.2	37.2	1.44			
Москва 2011г.	268	Котлеты,биточки,шиницели	90	13.5	19.8	11.7	281.5	0.07	0.3	40.5	3	35.5	154.5	45.6	2.6	100	15	22	13	312.7	0.07	0.31	45	3.2	39.2	171.6	50.7	2.5			
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	28	114.6	0.01	0.9	0	0.08	14.2	4.4	5.14	0.95	200	0.16	0.16	28	114.6	0.01	0.9	0	0.08	14.2	4.4	5.14	0.95			
	№7	Батон пшеничный	70	5.04	1.12	30	154	0.1	1.7	0	0.9	19.7	61	14	0.7	100	7.5	1.6	42.5	220	122.7	2.3	0	1.2	27	87	20	1			
			710	32.8	33.98	101.2	845.1	0.38	47.2	124.33	6.58	201.5	445.2	120.74	7.85	830	40.06	39.64	122.2	1010.4	123.03	57.61	145.61	7.6	241.4	541.6	144.2	8.89			
				40.5	45.38	175.5	1310	0.47	53.83	124.39	7.13	297.6	678.3	171.14	11.61					49.56	51.44	207.2	1530	123.16	64.84	145.67	8.48	344.6	796.2	199.6	12.9
		Средняя сбалансированность		0.9	1.0	4														1.0	1.0	4									

Средняя сбалансированность за 10
дней.