

Согласовано:

Директор МБОУ "Антоновская СОШ"

*С.И.Иванов* Р.О.И., РТ

*Вихаревский А.Н.*



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А.А.

Примерное семидневное меню для организации сбалансированного питания детей в оздоровительных осенних лагерях с дневным прибыванием детей без сна в период каникул на 2025г.

| №<br>рецептур | Приём пищи, наименование блюда            | Масса<br>порций, в гр. | Пищевая ценность |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|---------------|-------------------------------------------|------------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|               |                                           |                        | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |
|               | День 1 - завтрак                          |                        |                  |       |          |                            |
| №175          | Каша пшеничная молочная с маслом          | 200/10                 | 12,09            | 13,28 | 15,97    | 231,76                     |
| №209          | Яйцо отварное                             | 40                     | 6,6              | 6,1   | 0,3      | 80                         |
| №338          | Фрукт                                     | 200                    | 0,52             | 0,34  | 14,7     | 104                        |
|               | Хлеб пшеничный                            | 40                     | 3,04             | 0,32  | 19,68    | 93,76                      |
| №377          | Чай с лимоном                             | 200/15/7               | 0,45             | 0,05  | 15,95    | 62,3                       |
|               | Итого за завтрак:                         |                        | 22,7             | 20,09 | 66,6     | 571,82                     |
|               | День 1 - 2ой завтрак                      |                        |                  |       |          |                            |
|               | Кондитерское изделие                      | 50                     | 4,22             | 1,12  | 26,4     | 138,6                      |
| №389          | Сок                                       | 200                    | 0                | 0     | 38       | 76,8                       |
|               | Итого за 2-ой завтрак                     |                        | 4,22             | 1,12  | 64,4     | 215,4                      |
|               | День 1 - обед                             |                        |                  |       |          |                            |
| №45           | Салат из белокочанной капусты             | 60                     | 0,93             | 3,05  | 18,645   | 105,75                     |
| №96           | Рассольник Ленинградский на мкб со сметан | 250/15/10              | 7,02             | 8,2   | 18,95    | 191,3                      |
| №312          | Пюре картофельное                         | 150                    | 3,43             | 7,1   | 21,1     | 146                        |
| №279          | Куриная грудка в сметанном соусе          | 50/50                  | 10,2             | 12,36 | 17,3     | 221                        |
|               | Хлеб ржано пшеничный                      | 50                     | 2,5              | 0,5   | 23,5     | 108,5                      |
| №359          | Чай с сахаром и яблоками                  | 200                    | 0,2              | 0,5   | 15,7     | 65,3                       |
|               | Итого за обед:                            |                        | 24,28            | 31,71 | 115,195  | 837,85                     |



|       |                                              |          |               |               |                |                |
|-------|----------------------------------------------|----------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|       | <b>Итого за день:</b>                        |          | <b>51,2</b>   | <b>52,92</b>  | <b>246,195</b> | <b>1625,07</b> |
|       |                                              |          |               |               |                |                |
|       | <b>День 2 - завтрак</b>                      |          |               |               |                |                |
| №175  | Каша геркулесовая молочная с маслом          | 200/10   | 8,48          | 13,28         | 16,01          | 224,28         |
|       | Хлеб пшеничный                               | 40       | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,76          |
| №219  | Сырники из творога                           | 50/20    | 9,26          | 6,33          | 10,16          | 164            |
| №377  | Чай с сахаром и курагой                      | 200/15/7 | 0,2           | 1,5           | 15,7           | 65,3           |
|       | <b>Итого за завтрак:</b>                     |          | <b>20,98</b>  | <b>21,43</b>  | <b>61,55</b>   | <b>547,34</b>  |
|       | <b>День 2 - 2-ой завтрак</b>                 |          |               |               |                |                |
|       | Кондитерское изделие                         | 50       | 4,25          | 2,82          | 21,3           | 138,6          |
| №389  | Сок                                          | 200      | 0             | 0             | 38             | 76,8           |
|       | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                 |          | <b>4,25</b>   | <b>2,82</b>   | <b>59,3</b>    | <b>215,4</b>   |
|       | <b>День 2 - обед</b>                         |          |               |               |                |                |
| №49   | Салат "Витаминный"                           | 60       | 0,7           | 2,9           | 13,3           | 52,08          |
| №101  | Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб | 250/15   | 7,38          | 7,5           | 23,5           | 188            |
| № 259 | Жаркое по - домашнему из говядины            | 200      | 13,18         | 14,8          | 45             | 328,32         |
|       | Хлеб ржано пшеничный                         | 60       | 4,7           | 3,2           | 27,6           | 158            |
| №342  | Компот из свежих фруктов                     | 200      | 0,17          | 0,17          | 19,18          | 76,8           |
|       | <b>Итого за обед:</b>                        |          | <b>26,13</b>  | <b>28,57</b>  | <b>128,58</b>  | <b>803,2</b>   |
|       | <b>Итого за день:</b>                        |          | <b>51,36</b>  | <b>52,82</b>  | <b>249,43</b>  | <b>1565,94</b> |
|       |                                              |          |               |               |                |                |
|       | <b>День 3 - завтрак</b>                      |          |               |               |                |                |
| №15   | Сыр                                          | 30       | 6,9           | 10,3          | 1,04           | 124,46         |
| №203  | Макароны отварные со сливочным маслом        | 150      | 5,47          | 6,37          | 34,34          | 204            |
| №294  | Котлета куриная                              | 90       | 10,5          | 11,31         | 6,58           | 170,11         |
| №376  | Чай с сахаром                                | 200/15   | 0,021         | 0,005         | 14,975         | 60             |
|       | Хлеб пшеничный                               | 40       | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,76          |
|       | <b>Итого за завтрак:</b>                     |          | <b>25,931</b> | <b>28,305</b> | <b>76,615</b>  | <b>652,33</b>  |
|       | <b>День 3 - 2ой завтрак</b>                  |          |               |               |                |                |
| №389  | Сок                                          | 200      | 0             | 0             | 38             | 76,8           |



|      |                                                             |           |               |               |                |                |
|------|-------------------------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|      | Кондитерское изделие                                        | 50        | 1,28          | 1,12          | 26,4           | 138,6          |
|      | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                |           | <b>1,28</b>   | <b>1,12</b>   | <b>64,4</b>    | <b>215,4</b>   |
|      | <b>День 3 - обед</b>                                        |           |               |               |                |                |
| № 23 | Помидоры свежие с маслом                                    | 60        | 0,66          | 0,12          | 2,28           | 14             |
| №82  | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной             | 250/15/10 | 7,5           | 7,99          | 23,09          | 184            |
| №304 | Рис отварной                                                | 150       | 3,834         | 5,42          | 31,6           | 210            |
| №229 | Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе                | 90/30     | 9,33          | 6,33          | 10,2           | 135,09         |
|      | Хлеб ржано пшеничный                                        | 50        | 2,5           | 3,2           | 23,5           | 108,5          |
| №349 | Компот из сухофруктов                                       | 200       | 0,54          | 0             | 17,58          | 70,53          |
|      | <b>Итого за обед:</b>                                       |           | <b>29,364</b> | <b>23,3</b>   | <b>90,67</b>   | <b>722,12</b>  |
|      | <b>Итого за день:</b>                                       |           | <b>56,575</b> | <b>52,725</b> | <b>231,685</b> | <b>1589,85</b> |
|      | <b>День 4 - завтрак</b>                                     |           |               |               |                |                |
| №210 | Омлет натуральный                                           | 150/5     | 9,88          | 8,95          | 11,16          | 203,5          |
| №401 | Оладьи с повидлом                                           | 80/20     | 5,04          | 8,89          | 41,85          | 267,57         |
|      | Хлеб пшеничный                                              | 40        | 1,52          | 0,16          | 9,84           | 46,88          |
| №359 | Кисель ягодный                                              | 200       | 0             | 0             | 35,94          | 118            |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                                    |           | <b>16,44</b>  | <b>18</b>     | <b>98,79</b>   | <b>635,95</b>  |
|      | <b>День 4 - 2ой завтрак</b>                                 |           |               |               |                |                |
| №338 | Фрукт                                                       | 200       | 0,52          | 0,34          | 14,7           | 104            |
| №389 | Сок                                                         | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           |
|      | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                                |           | <b>0,52</b>   | <b>0,34</b>   | <b>52,7</b>    | <b>180,8</b>   |
|      | <b>День 4 - обед</b>                                        |           |               |               |                |                |
| №20  | Салат из свежих огурцов                                     | 100       | 0,66          | 6,08          | 1,8            | 65             |
| №112 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной | 250/15/10 | 8,36          | 6,33          | 27,44          | 200            |
| №    | Каша пшеничная рассыпчатая                                  | 150       | 6,41          | 7,6           | 22,1           | 137,44         |
| №    | Гуляш из говядины с соусом                                  | 50/50     | 10,5          | 7,11          | 13,2           | 161,76         |
|      | Хлеб ржано пшеничный                                        | 60        | 3             | 0,6           | 27             | 132            |



|          |                                                |           |               |               |               |                |
|----------|------------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| №359     | Чай с сахаром и яблоками                       | 200       | 0,2           | 0,5           | 15,7          | 65,3           |
|          | <b>Итого за обед:</b>                          |           | <b>39,63</b>  | <b>34,3</b>   | <b>91,54</b>  | <b>761,5</b>   |
|          | <b>Итого за день:</b>                          |           | <b>56,59</b>  | <b>52,64</b>  | <b>243,03</b> | <b>1578,25</b> |
|          |                                                |           |               |               |               |                |
|          | <b>День 5 - завтрак</b>                        |           |               |               |               |                |
| №24      | Салат из свежих овощей                         | 60        | 0,43          | 3,42          | 3,84          | 54,49          |
| №321,312 | Гарнир сложный                                 | 150       | 5,01          | 4,8           | 23,43         | 156,96         |
| №279     | Тефтели мясные                                 | 90        | 15,01         | 12,06         | 16,1          | 232,98         |
|          | Хлеб пшеничный                                 | 40        | 3,04          | 0,32          | 19,68         | 94,66          |
| №377     | Чай с лимоном                                  | 200/15/7  | 0,45          | 0,05          | 15,95         | 62,3           |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>                       |           | <b>23,94</b>  | <b>20,65</b>  | <b>79</b>     | <b>601,39</b>  |
|          | <b>День 5 - 2-ой завтрак</b>                   |           |               |               |               |                |
| №389     | Сок                                            | 200       | 0             | 0             | 38            | 76,8           |
| №338     | Фрукт                                          | 200       | 0,52          | 0,34          | 14,7          | 104            |
|          | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                   |           | <b>0,52</b>   | <b>0,34</b>   | <b>52,7</b>   | <b>180,8</b>   |
|          | <b>День 5 - обед</b>                           |           |               |               |               |                |
| №45      | Салат из белокочанной капусты                  | 100       | 1,55          | 5,75          | 9,4           | 111            |
| №108     | Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной | 250/15/10 | 6,59          | 7,62          | 24,45         | 232            |
| №321     | Плов из птицы                                  | 200       | 15,95         | 19,9          | 38,9          | 398,5          |
|          | Хлеб ржано пшеничный                           | 50        | 2,5           | 0,5           | 22,5          | 110            |
| №342     | Компот из свежих фруктов                       | 200       | 0,17          | 0,17          | 19,18         | 76,8           |
|          | <b>Итого за обед:</b>                          |           | <b>26,76</b>  | <b>33,94</b>  | <b>114,43</b> | <b>928,3</b>   |
|          | <b>Итого за день:</b>                          |           | <b>51,22</b>  | <b>54,93</b>  | <b>246,13</b> | <b>1710,49</b> |
|          |                                                |           |               |               |               |                |
|          | <b>День 6 - завтрак</b>                        |           |               |               |               |                |
| №223     | Запеканка из творога со сгущенкой              | 80/20     | 12,71         | 8,69          | 11,64         | 172,7          |
| №181     | Каша манная молочная со сливочным маслом       | 200/10    | 9,15          | 13,31         | 29,2          | 265,89         |
| №376     | Чай с сахаром                                  | 200/15    | 0,021         | 0,005         | 14,975        | 60             |
|          | Хлеб пшеничный                                 | 40        | 3,04          | 0,32          | 19,68         | 94,66          |
|          | <b>Итого за завтрак:</b>                       |           | <b>24,921</b> | <b>22,325</b> | <b>75,495</b> | <b>593,25</b>  |



|         |                                                      |           |               |               |                |                |
|---------|------------------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|         | <b>День 6 - 2ой завтрак</b>                          |           |               |               |                |                |
| №338    | Фрукт                                                | 200       | 0,52          | 0,34          | 14,7           | 104            |
| №389    | Сок                                                  | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           |
|         | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                         |           | <b>0,52</b>   | <b>0,34</b>   | <b>52,7</b>    | <b>180,8</b>   |
|         | <b>День 6 - обед</b>                                 |           |               |               |                |                |
| №15     | Сыр                                                  | 15        | 3,9           | 3,97          | 0,52           | 54,75          |
| №88     | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 250/15/10 | 7,5           | 8,5           | 18,2           | 155,7          |
| №203    | Макароны отварные со сливочным маслом                | 150       | 5,47          | 6,37          | 34,34          | 204            |
| №268    | Котлета из говядины                                  | 90        | 9,13          | 12,9          | 12,16          | 201,26         |
|         | Хлеб ржано пшеничный                                 | 50        | 2,5           | 3,2           | 23,5           | 108,5          |
| №349    | Компот из сухофруктов                                | 200       | 0,54          | 0             | 17,58          | 70,53          |
|         | <b>Итого за обед:</b>                                |           | <b>29,04</b>  | <b>34,94</b>  | <b>106,3</b>   | <b>794,74</b>  |
|         | <b>Итого за день:</b>                                |           | <b>54,481</b> | <b>57,605</b> | <b>234,495</b> | <b>1568,79</b> |
|         | <b>День 7-завтрак</b>                                |           |               |               |                |                |
| №219    | Сырники из творога                                   | 50/20     | 9,26          | 6,33          | 10,16          | 164            |
| №173    | Каша ячневая молочная со сливочным маслом            | 200/10    | 8,88          | 5,99          | 22,87          | 180,91         |
| №377    | Чай с сахаром и курагой                              | 200/15/7  | 0,2           | 1,5           | 15,7           | 65,3           |
|         | Хлеб пшеничный                                       | 40        | 3,04          | 0,32          | 19,68          | 93,76          |
| №14     | Масло сливочное                                      | 20        | 0,2           | 14,5          | 0,28           | 132,4          |
|         | <b>Итого за завтрак:</b>                             |           | <b>21,58</b>  | <b>28,64</b>  | <b>68,69</b>   | <b>636,37</b>  |
|         | <b>День 7 - 2ой завтрак</b>                          |           |               |               |                |                |
| №389    | Сок                                                  | 200       | 0             | 0             | 38             | 76,8           |
|         | Кондитерское изделие                                 | 50        | 4,25          | 2,82          | 21,3           | 138,6          |
|         | <b>Итого за 2-ой завтрак</b>                         |           | <b>4,25</b>   | <b>2,82</b>   | <b>59,3</b>    | <b>215,4</b>   |
|         | <b>День 7 - обед</b>                                 |           |               |               |                |                |
| № 23    | Помидоры свежие с маслом                             | 60        | 0,66          | 0,12          | 2,28           | 14             |
| №102    | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб       | 250/15    | 6,49          | 6,24          | 15,87          | 153,6          |
| ТТК №50 | Жаркое из птицы                                      | 200       | 15,3          | 16,9          | 27,5           | 323,3          |

|      |                                  |     |                |               |                 |                 |
|------|----------------------------------|-----|----------------|---------------|-----------------|-----------------|
|      | Хлеб ржано пшеничный             | 60  | 3              | 0,6           | 28,2            | 130,2           |
| №359 | Кисель ягодный                   | 200 | 0              | 0             | 35,94           | 118             |
|      | <b>Итого за обед:</b>            |     | <b>25,45</b>   | <b>23,86</b>  | <b>109,79</b>   | <b>739,1</b>    |
|      | <b>Итого за день:</b>            |     | <b>51,28</b>   | <b>55,32</b>  | <b>237,78</b>   | <b>1590,87</b>  |
|      |                                  |     |                |               |                 |                 |
|      | <b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:</b>     |     | <b>372,706</b> | <b>378,96</b> | <b>1688,745</b> | <b>11229,26</b> |
|      | <b>СРЕДНИЕ ДАННЫЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b> |     | <b>53,24</b>   | <b>54,13</b>  | <b>241,24</b>   | <b>1604,18</b>  |