

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря



Н.А. ЧУРКИНА

УТВЕРЖДАЮ:

директор Муниципального общеобразовательного учреждения «Ульяновская средняя общеобразовательная школа»



А.А. КРАЙНОВ



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ-ТРЕБОВАНИЕ

на 10 дней

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей при
Муниципальном общеобразовательном учреждении
«Ульяновская средняя общеобразовательная школа»

2025 год

Возрастная группа – 7-11 лет

Централизованная бухгалтерия

Раздел

Учреждение МОУ «Ульяновская СОШ»

Материально-ответственное лицо Павленко Галина Дмитриевна

Количество довольствующихся 70

Контрольная сумма 222 рубля

		пищевые ценности													
		масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P	
Меню 1-й день															

пищевые ценности													
Меню 2й день	масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Завтрак													
Омлет натуральный запеченный на молоке	150/5	15,5	25,5	32,5	302	0,33	0,53	0,3	0,56	4	333	24	158,6
Какао на молоке	200	3,78	3,91	26,4	154,15	0	0	0	0	0	0	0	0
Бутерброд с маслом сл.и сыром	16,10,30	25,5	30,5	32,4	350	0,66	0	21	0,54	2,08	612	47	205
итого завтрак		44,78	59,91	91,3	806,15	0,99	0,53	21,3	1,1	6,08	945	71	363,6
Обед													
Свежий огурец порциями	75	0,825	5,36	3,375	66,52	0	0	13,23	0,04	0,64	12,12	0	0
Суп рисовый с курицей и сметаной	200\15	7,18	2,94	11,76	102,26	0	0	6,7	0,1	1,18	21,01	25,93	95,87
Курица отварная	80	18,64	11,76	0,5	185,6								
Макароны отварные с маслом	150/5	7,3	8,2	92,6	331	0,601	1,78	0	0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	16,18	69,41	0	0	90	0,01	0,57	19,2	3,1	3,1
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8
Яблоко	150	1,2	0	12,9	57	51	0	0	0	0,225	52,5	16,5	22,5
Итого обед		40,235	29,79	168,34	958,39	51,601	2,350	109,9	0,522	6,095	159,4	116,03	324,67
всего		64,265	74,63	310,87	2143,5	48,793	5,900	115,6	0,809	16,16	254,9	212,92	611,05

пищевые ценности													
Меню 3-й день	масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
завтрак													
Каша манная на молоке со сливочным маслом	200\5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	114,3
Чай с сахаром , лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0	0,2	0	0,03	0,3	5	7,2	16,4
Кондитерское изделие	100	8,7	10,05	14,1	177	0,75	0,27	4,4	0	210	366	39	276
Итого завтрак		27,08	31,03	107,98	531	0,78	3,36	8,4	0,212	214,6	583,4	146,6	408,24
Обед													
Свежий помидор порциями	75	0,825	5,36	3,375	66,52	0	0	13,23	0,04	0,64	12,12	0	0
Суп-лапша с курицей	200\15	4,16	5,04	14,24	144,8	0,02	0,33	0,48	0,06	0,72	8,8	10	52,96
Котлета рыбная	80	31,8	27,6	41,4	255	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Соус красный основной	30	1,473	1,011	1,215	23,298			1,87	0,022	0,417	4,63		
Сок плодово-ягодный	200	1,4	0	15,6	108	0	0	5,6	0	0,4	5,3	7	0
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8
Фрукт	150	0,6	0	16,95	288	0	0,27	69	0,0015	3,3	24	13,5	16,5
Итого обед		52,538	53,491	201,7	1278,218	0,48	3,140	135,28	0,7655	13,957	203,75	189,1	435,71
всего		79,618	84,521	309,68	1809,218	1,26	6,5	143,68	0,9775	228,56	787,15	335,7	843,95

		пищевые ценности													
		масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P	
завтрак															
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным		200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	0	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	
Какао на молоке		200	3,78	3,91	26,4	154,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Бутерброд с маслом сли сыром		16,10,30	25,5	30,5	32,4	350	0,66	0	21	0,54	2,08	612	47	205	
итого завтрак			45,88	54,81	127,2	748,15	0,69	2,75	21	0,72	5,58	817,2	142,8	349,3	
обед															
Гушенная капуста с маслом растительным		75	4,8	8,4	21,2	130	0,3	1,005	21	0,025	3,6	102	20,15	24,75	
Суп картофельный с горохом с курицей		250/15	12,96	4,48	49,8	149,6	0	1,92	11,68	0,14	1,36	21,12	23,6	110,24	
Котлета из курицы		80	23,8	18	39	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	158,2	
Макароны отварные		150	7,3	8,2	92,6	331	0,601	1,78	0	0,29	2,7	40,6	54,5	157,4	
Компот из свежих фруктов		200	0,68	0	31,4	144	0	0	0,2	0	2,6	19,5	10,4	0	
Хлеб ржаной		20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13	
Хлеб пшеничный		40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8	
Апельсин		150	0,6	0	16,95	288	0	0,27	69	0,0015	3,3	24	13,5	16,5	
итого обед			54,62	40,36	281,97	1403,2	0,951	19,945	102,38	0,7185	16,64	257,82	164,85	512,89	
всего			100,5	95,17	409,17	2151,35	1,641	22,695	123,38	1,4385	22,22	1075,02	307,65	862,19	

пищевые ценности														
Меню 5-й день	масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P	
	завтрак													
	Макароны запеченные с маслом и сыром	180/10	14,3	16,92	41,36	405,18	4,52	0	0,23	0,09	1,13	161,03	18,33	148,95
	Коф.нап. на сгущенном молоке	200	2,5	3,5	27,9	148	0,002	0	0,1	0,004	0,2	56	5,5	0
	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50	0	0,2	0	0,03	0,3	5	7,2	16,4
	Печенье детское	50	4,35	5,025	7,05	88,5	0,375	0,0,135	2,2	0	105	183	19,5	138
	Итого завтрак		22,63	26,025	86,59	691,68	4,897	0,2	2,53	0,124	106,63	405,03	50,53	303,35
	Обед													
	Свежий помидор порциями	75	0,825	5,36	3,375	66,52	0	0	13,23	0,04	0,64	12,12	0	0
Борщ из св капусты с курицей и сметаной	200/15	1,32	3,63	6,67	61,36	0,002	1,78	22,5	0,09	0,65	27,14	13,62	31,31	
Птица тушенная с овощами	80\80	17,65	14,58	4,7	221	43	0	0,02	0,05	1,62	54,5	20,3	132,9	
Рис отварной	150	3,45	0,315	55,44	171									
Сок апельсиновый	200	1,4	0	15,6	108	0	0	5,6	0	0,4	5,3	7		
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13	
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8	
Фрукт	150	0,6	0	16,95	288	0	0,27	69	0,0015	3,3	24	13,5	16,5	
Итого обед		29,725	25,165	133,8	1062,48	43,002	2,62	110,35	0,2635	7,39	137,06	70,42	226,51	
всего		52,355	51,19	220,3	1754,16	47,899	2,82	112,88	0,3875	114,02	542,09	121	529,86	

пищевые ценности													
Меню 6-й день	масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
завтрак													
Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,18	1,2	0,03	2,75	205,2	144,3	95,8	3,5
Бутерброд с маслом сл.и сыром	16,10,30	25,5	30,5	32,4	350	0,66	0	21	0,54	2,08	612	47	205
Чай с сахаром , лимоном	200/15/4	0,3	0	15,2	60	0	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
итого завтрак		42,4	50,9	116	654	0,84	1,34	23,83	3,292	208,08	763,5	147,4	210
обед													
Свежие помидоры и огурцы	75	0,825	5,36	3,375	66,52	0	0	13,23	0,04	0,64	12,12	0	0
Суп картофельный с рыбными консервами	200/30	11,98	4,42	11,28	132,26	0	0	21,19	0,087	0,91	23,63		
Котлета из курицы	80	23,8	18	39	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	158,2
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,4
Напиток цитрусовый	200	0,68	0	31,4	144	0	0	0,2	0	2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8
Фрукт	150	0,6	0	16,95	288	0	0,27	69	0,0015	3,3	24	13,5	16,5
итого обед		50,165	42,26	210,925	1237,38	0,08	15,51	123,6	0,6305	12,53	196,65	112,5	339,9
всего		92,565	93,16	326,925	1891,38	0,92	16,85	147,5	3,9225	220,61	960,15	259,9	550

пищевые ценности													
	масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Завтрак													
Кукуруза сахарная	50	1,1	0,71	5,6	29								
Омлет натуральный запеченный на молоке	150/6	15,5	25,5	32,5	302	0,33	0,53	0,3	0,56	4	333	24	158,6
Какао на молоке	200	3,78	3,91	26,4	154,15	0	0	0	0	0	0	0	0
Бутерброд с маслом сли сыром	16,10,30	25,5	30,5	32,4	350	0,66	0	21	0,54	2,08	612	47	205
Итого завтрак		45,88	60,62	96,9	835,15	0,99	0,53	21,3	1,1	6,08	945	71	363,6
Обед													
Помидор порциями	75	0,825	5,36	3,375	66,52	0	0	13,23	0,04	0,64	12,12	0	0
Щи из св капусты с курицей и сметаной	200/30	1,32	3,63	6,67	61,36	0,002	1,78	22,5	0,09	0,65	27,14	13,62	31,31
Плов с курицей	80\130	20,3	17	35,69	377	48	0	1,01	0,06	2,19	45,1	47,5	199,3
Компот из свежих фруктов	200	0,68	0	31,4	144	0	0	0,2	0	2,6	19,5	10,4	0
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8
Груша	150	1,2	0	12,9	57	51	0	0	0	0,225	52,5	16,5	22,5
Итого обед		28,805	27,27	121,055	852,48	99,002	2,35	36,94	0,272	7,085	170,36	104,02	298,91
Всего		74,685	87,89	217,955	1687,63	99,992	2,88	58,24	1,372	13,165	1115,36	175,02	662,51

пищевые ценности													
	масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	Вl	Fe	Ca	Mg	P
Меню 8-день													
завтрак													
Творожная запеканка с повидлом	150/10	29,6	27,4	75,9	538	0,15	2,2	3,3	0,004	1,5	241,08	44,4	0
Коф.нап. на сгущенном молоке	200	2,5	3,5	27,9	148	0,002	0	0,1	0,004	0,2	56	5,5	0
Бутерброд с маслом сл.и сыром	16,10,30	25,5	30,5	32,4	350	0,66	0	21	0,54	2,08	612	47	205
Итого завтрак		57,6	61,4	136,2	1036	0,812	2,2	24,4	0,548	3,78	909,08	96,9	205
Обед													
Свежий огурец порциями	75	0,735	4,61	2,8	55,65	0	0	12,57	0,04	0,555	14,01	0	0
Суп с перловой кр и курицей	200\15	2,88	5,04	12,64	140,8	0,01	1,84	6,4	0,06	0,56	20,1	17,6	40,12
Бефстроганов из филе кур	80\80	17,65	14,58	4,7	221	43	0	0,02	0,05	1,62	54,5	20,3	132,9
Каша гречневая с маслом слив	150	11,6	10,4	56,8	372	1,54				0,06	2,388	1,9	29,54
Соус красный основной	30	1,473	1,011	1,215	23,298			1,87	0,022	0,417	4,63		
Компот из сухофруктов	200	0,68	0	31,4	144	0	0	0,2	0	2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8
Фрукт	150	0,6	0	16,95	288	0	0,27	69	0,0015	3,3	24	13,5	16,5
Итого обед		40,098	36,921	157,5	1391,348	44,55	2,68	90,06	0,2555	9,892	153,13	79,7	264,86
всего		97,698	98,321	293,7	2427,348	45,362	4,88	114,46	0,8035	13,672	1062,2	176,6	469,86

пищевые ценности														
Меню-9день	масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность		А	Е	С	Вl	Fe	Ca	Mg	P
завтрак														
Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200\5	16,6	20,4	68,4	244	0,18	1,2	0,03	2,75	205,2	144,3	95,8	3,5	
Какао на молоке	200	3,78	3,91	26,4	154,15	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кондитерское изделие	100	8,7	10,05	14,1	177	0,75	0,27	4,4	0	210	366	39	276	
итого завтрак		29,08	34,36	108,9	575,15	0,93	1,47	4,43	2,75	415,2	510,3	134,8	279,5	
обед														
Свежий помидор порциями	75	0,825	5,36	3,375	66,52	0	0	13,23	0,04	0,64	12,12	0	0	
Суп крестьянский с пшеном и мясом курицы	200/30	2,88	5,04	12,64	140,8	0,01	1,84	6,4	0,06	0,56	20,1	17,6	40,12	
Рыба запеченная в сметанном соусе	80/20	1,65	11,36	26,58	255	62,5		0,28	0,09	1,64	56,78	28,5	171,57	
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42	
Чай с сахаром , лимоном	200/15/4	0,3	0	15,2	60	0	0,14	2,8	0,002	0,8	-7,2	4,6	1,54	
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13	
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8	
Банан	150	3	0	44,8	182	0,24	0,8	20	0,08	1,2	16	24	56	
итого обед		20,935	36,24	211,515	1096,92	62,78	3,62	62,21	0,594	7,62	193	136,6	434,45	
всего		50,015	70,6	320,415	1672,07	63,71	5,09	66,64	3,344	422,82	703,3	271,4	713,95	

		пищевые ценности												
		масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Меню 10-й день														
завтрак														
Каша пшеничная с маслом сливочным		200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,18	1,2	0,03	2,75	205,2	144,3	95,8	3,5
Чай с сахаром , лимоном		200/15/4	0,3	0	15,2	60	0	0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Бутерброд с маслом сли сыр		16,10,30	25,5	30,5	32,4	350	0,66	0	21	0,54	2,08	612	47	205
итого завтрак			42,4	50,9	116	654	0,84	1,34	23,83	3,292	208,08	763,5	147,4	210,04
обед														
Капуста тушеная с маслом растительным		75	4,8	8,4	21,2	130	0,3	1,005	21	0,025	3,6	102	20,15	24,75
Суп картофельный с фасолью и курицей		250/15	12,96	4,48	49,8	149,6	0	1,92	11,68	0,14	1,36	21,12	23,6	110,24
Котлета из курицы		80	23,8	18	39	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	158,2
Макаронны отварные		150	7,3	8,2	92,6	331	0,601	1,78	0	0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Компот из свежих фруктов		200	0,68	0	31,4	144	0	0	0,2	0	2,6	19,5	10,4	0
Хлеб ржаной		20	1,52	0,12	10,46	46,6	0	0,17	0	0,022	0,18	4	2,8	13
Хлеб пшеничный		40	2,96	1,16	20,56	100	0	0,4	0	0,06	0,6	10	13,2	32,8
Груша		150	1,2	0	12,9	57	51	0	0	0	0,225	52,5	16,5	22,5
итого обед			55,22	40,36	277,92	1172,2	51,951	19,675	33,38	0,717	13,565	286,32	167,85	518,89
всего			97,62	91,26	393,92	1826,2	52,791	21,015	57,21	4,009	221,645	1049,82	315,25	728,93