

«Утверждаю»

и.о. директора школы №9 п. Байкал
О.С. Гулькова 2025 г.



Примерное 10-дневное меню
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при образовательных учреждениях
Слюдянского муниципального района
Возрастная категория: 7-11 лет, 6-ти часовой режим функционирования
Пребывание детей в оздоровительных лагерях 6 дней в неделю

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 п БАЙКАЛ.

Сезон: весна-лето

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд артиллерии и войск для сухопутного назначения ИТ Подполковник Ю.И. Уфа 2016 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд артиллерии и войск для сухопутного назначения ИТ Подполковник Ю.И. Уфа 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общевойсковых частях. Под редакцией В.Т. Лапиной г. Москва 2004 г. Издательство "Космобизнес-пресс"

Примерное 10-ти дневное меню
для военнослужащих подразделений с полным пребыванием при обслуживании Сухопутного артиллерийского района
Возрастная категория: 17-18 лет, 6-ти часового режима функционирования
Приведенные данные в технологических документах 5 дней в неделю
Сложность: средняя - легкая

Пример паци	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества, г			Витамины*					Минералы							№ рецептуры	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	С	В1	В2	D	А	Са	Р	Mg	K	Na	F		Fe
День 1																			
ЗАВТРАК	Каши манная жидкая	150г	4,50	6,10	22,00	141,00	0,15	0,05	0,11	1,90	37,30	101,10	68,11	13,72	85,50	0,00	0,01	0,00	0,31
ЗАВТРАК	Каши с маслом	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,02	0,03	0,13	0,00	18,00	120,80	101,09	26,97	70,00	0,00	0,00	0,00	0,09
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	5,27	1,31	27,42	102,60	0,08	0,11	0,05	0,00	0,00	70,00	41,60	48,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69
ЗАВТРАК	Сыр	20	4,54	5,90	5,00	14,60	0,14	0,01	0,01	2,19	37,60	275,00	70,00	7,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,74
ЗАВТРАК	Вареное яйцо	100	1,50	0,50	21,00	70,00	0,04	0,04	0,00	0,00	10,00	8,00	20,00	22,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		514	17,41	17,41	88,72	316,40	0,36	0,24	0,28	4,08	102,90	375,60	267,09	267,09	267,09	0,02	0,02	0,00	2,44
ОБЕД	Салат винный с морепродуктами	50	0,48	0,06	1,95	9,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	13,80	25,20	8,40	54,60	0,00	0,00	0,00	0,86
ОБЕД	Вареное яйцо с картофелем	200г	1,50	3,90	9,40	79,00	0,03	0,03	0,04	0,00	10,80	27,30	26,92	16,96	64,60	0,01	0,00	0,00	0,77
ОБЕД	Пюре	500г	13,70	12,75	2,40	207,00	0,33	0,03	0,08	0,00	17,00	78,04	17,31	72,50	0,01	0,01	0,00	0,61	
ОБЕД	Каши рисовые рассыпчатые	150г	3,40	4,40	32,00	194,00	0,05	0,04	0,04	0,00	25,50	88,35	100,49	50,62	48,60	0,01	0,01	0,00	1,07
ОБЕД	Свекольный салат	200	1,00	0,20	15,20	92,00	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	70,00	0,00	0,00	0,00	1,30
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,27	1,31	27,42	102,60	0,08	0,11	0,05	0,00	0,00	70,00	41,60	48,40	0,00	0,00	0,00	0,74	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,26	1,16	28,15	149,00	0,20	0,15	0,10	0,00	0,00	65,50	32,00	10,00	55,40	0,00	0,01	0,00	0,52
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		810	26,69	21,77	116,73	840,10	1,72	0,40	0,35	1,70	54,26	266,62	305,65	125,39	441,10	0,04	0,02	0,00	6,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1324	44,11	41,18	205,45	1356,6	2,72	0,69	0,7	5,79	157,16	612,22	613,74	291,48	708,1	0,06	0,02	0,00	7,76
День 2																			
ЗАВТРАК	Сметанная каша	150г	12,10	21,30	2,20	185,00	0,04	0,04	0,30	3,18	47,35	98,07	150,00	12,58	70,00	0,00	0,01	0,00	0,93
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	200	0,20	0,30	13,70	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,27	1,31	27,42	102,60	0,08	0,11	0,05	0,00	0,00	70,00	41,60	48,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,74
ЗАВТРАК	Вареное яйцо	20	0,16	0,05	1,60	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	17,13	37,41	53,88	558,80	0,12	0,17	0,40	4,44	89,35	191,27	213,62	31,48	203,20	0,04	0,01	0,00	2,46
ОБЕД	Салат из овощей с картофелем	60	0,34	0,12	1,62	10,80	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	14,40	14,40	8,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,96
ОБЕД	Вареное яйцо с картофелем	200г	1,50	3,90	9,40	79,00	0,03	0,03	0,04	0,00	10,80	27,30	26,92	16,96	64,60	0,01	0,00	0,00	0,76
ОБЕД	Пюре	500г	13,70	12,75	2,40	207,00	0,33	0,03	0,08	0,00	17,00	78,04	17,31	72,50	0,01	0,01	0,00	0,84	
ОБЕД	Каши рисовые рассыпчатые	150г	3,40	4,40	32,00	194,00	0,05	0,04	0,04	0,00	25,50	88,35	100,49	50,62	48,60	0,01	0,01	0,00	1,20
ОБЕД	Свекольный салат	200	1,00	0,20	15,20	92,00	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,57
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,27	1,31	27,42	102,60	0,08	0,11	0,05	0,00	0,00	70,00	41,60	48,40	0,00	0,00	0,00	0,74	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,26	1,16	28,15	149,00	0,20	0,15	0,10	0,00	0,00	65,50	32,00	10,00	55,40	0,00	0,01	0,00	0,62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		765	24,39	21,08	125,17	816,80	0,42	0,37	0,40	4,46	43,66	242,24	266,45	70,12	600,27	0,03	0,01	0,00	3,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270,60	41,50	58,49	174,45	1363,70	0,79	0,69	0,79	5,34	143,22	435,51	510,06	101,20	603,47	0,07	0,02	0,00	6,28
День 3																			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100	34,20	19,60	37,30	368,10	0,56	0,08	0,41	1,16	65,65	304,42	332,21	29,88	65,00	0,00	0,01	0,00	0,53
ЗАВТРАК	Вареное яйцо с маслом	200	3,60	3,60	18,30	117,00	0,02	0,03	0,13	0,00	18,00	120,80	101,09	26,97	70,00	0,00	0,00	0,00	0,13
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	500г	7,00	7,10	22,00	183,00	0,04	0,05	0,07	2,46	34,08	135,00	20,00	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62
ЗАВТРАК	Вареное яйцо	100	0,40	0,40	9,00	37,00	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	18,00	18,00	9,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	44,40	36,20	87,60	707,10	0,62	0,20	0,62	3,61	122,74	516,04	116,04	71,64	293,00	0,02	0,02	0,00	0,60
ОБЕД	Салат из овощей с картофелем	60	1,20	2,70	5,50	61,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	17,32	17,32	9,15	140,00	0,00	0,01	0,00	0,22
ОБЕД	Вареное яйцо с картофелем	200г	1,50	3,90	9,40	79,00	0,03	0,03	0,04	0,00	10,80	27,30	26,92	16,96	64,60	0,01	0,00	0,00	0,31
ОБЕД	Пюре	500г	13,70	12,75	2,40	207,00	0,33	0,03	0,08	0,00	17,00	78,04	17,31	72,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,72
ОБЕД	Каши рисовые рассыпчатые	150г	3,40	4,40	32,00	194,00	0,05	0,04	0,04	0,00	25,50	88,35	100,49	50,62	48,60	0,01	0,01	0,00	1,11
ОБЕД	Свекольный салат	200	1,00	0,20	15,20	92,00	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,27	1,31	27,42	102,60	0,08	0,11	0,05	0,00	0,00	70,00	41,60	48,40	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,26	1,16	28,15	149,00	0,20	0,15	0,10	0,00	0,00	65,50	32,00	10,00	55,40	0,00	0,01	0,00	0,74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		824	33,16	22,66	122,75	996,60	1,67	0,79	0,47	5,62	45,34	333,82	407,77	135,80	636,60	0,04	0,02	0,00	5,66

