

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Кардойская ООШ»
 Зуева Т.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

МКОУ «Кардойская ООШ»

2025 год

Рацион 7-11 лет

[illegible]

Менюготавливаемых блюд для летней площадки 2025год
 Рацион 7-11 лет

Первая неделя						Среда							
№ рецептуры сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
190	Каша манная молочная с маслом	200	6,02	4,05	33,37	200,00	0,36	0,04	37,20	132,64	109,74	17,06	0,26
Пром пр-во	Масло сливочное порцион.	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00
Пром пр-во	Батон белый	40	3,16	0,40	19,32	105,00	0,00	0,02	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пром пр-во	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	36,00	0,00	0,04	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
283	Чай с сахаром и молоком	200	3,00	3,00	20,00	119,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,30	11,73	2,13
Пром пр-во	Пряник	30	1,70	2,26	13,94	83,00	0,00	0,02	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого завтрак:	500,00	16,22	17,35	106,52	609	0,63	0,12	90,2	175,24	229,64	54,99	4,27
	Обед												
пром пр-во	Помидоры с маслом.	60\10	1,11	6,18	4,62	99,00	20,30	0,09	0,00	17,21	32,12	17,62	0,83
56	Борщ с тушонкой и сметаной	200\10\10	2,20	5,20	15,58	150,00	14,30	0,15	0,00	16,56	34,95	28,00	1,03
Пром пр-во	Котлета куриная.	100	7,49	9,19	8,24	147,00	0,01	0,07	10,10	13,40	90,19	16,88	1,40
176	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,00	0,03	27,00	2,61	61,50	19,01	0,53
294	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	0,02	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
Пром пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,02	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пром пр-во	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	72,00	0,00	0,04	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	520,00	21,03	27,13	151,45	968,49	35,41	0,42	37,10	74,02	341,96	137,71	6,43
	Полдник	520											
Пром пр-во	Йогурт.	200	6,00	3,00	29,00	180,00	0,42	0,03	0,00	155,00	115,00	17,50	0,17
Пром пр-во	Банан	120	0,96	0,21	8,68	115,00	0,04	0,08	0,04	36,43	24,64	13,93	0,32
Пром пр-во	Булочка.	50	5,00	5,00	10,00	80,00	0,05	0,03	71,18	26,73	98,90	57,23	0,53
	Итого за полдник :	370,00	11,96	8,21	47,68	375,00	0,51	0,14	71,22	218,16	238,54	88,66	1,02
	Итого за день:	1390,00	49,21	52,69	305,65	1952,49	36,55	0,68	198,52	467,42	810,14	281,36	11,72

Рацион 7-11 лет

Четверг

[illegible]

Менюготавливаемых блюд для летней площадки 2025 год
 Рацион 7-11 лет

Первая неделя						Пятница							
№ рецептуры сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
194	Каша молочная из кукурузной крупы	200	7,63	11,10	50,78	251,00	0,96	0,09	54,80	138,47	153,61	31,61	54,80
287	Кофейный напиток	200	2,00	2,00	27,00	131,00	1,47	0,03	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
Пром пр-во	Яйцо отварное	40	6,00	6,00	1,00	79,00	0,00	0,03	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Пром пр-во	Батон белый	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,02	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пром пр-во	Хлеб ржаной	20	2,24	0,44	19,76	36,00	0,00	0,04	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
						0,00							
	Итого завтрак:	500,00	21,03	19,94	117,86	591	2,43	0,21	154,8	337,54	439,61	88,94	59,88
	Обед												
Пром пр-во	Помидоры порционно.	60	0,67	0,00	2,00	14,00	6,65	0,03	0,00	16,15	28,62	13,30	0,48
Пром пр-во	Котлета куриная.	100	11,00	16,00	25,00	257,00	0,01	0,07	10,10	13,40	90,19	16,88	1,40
56	Борщ со сметаной	200\10	1,80	4,98	8,13	120,00	18,48	0,08	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83
211	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	202,00	0,00	0,06	0,00	0,00	34,50	7,50	0,75
294	Компот из кураги.	200	0,52	0,18	24,84	120,00	59,40	0,02	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
Пром пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,02	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пром пр-во	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	54,00	0,00	0,04	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	580,00	24,49	29,50	127,55	861,00	84,54	0,32	10,10	105,33	301,34	100,08	65,44
	Полдник												
Пром пр-во	Йогурт	200	6,00	3,00	29,00	180,00	0,75	0,04	12,50	155,00	118,75	18,75	0,13
Пром пр-во	Банан.	150	0,30	0,00	0,30	82,00	7,50	0,02	0,00	12,00	8,25	6,75	1,65
Пром пр-во	Пряники покупные	50	3,90	3,06	23,90	95,00	0,00	0,07	3,00	11,30	39,20	15,20	0,73
	Итого за полдник :	400,00	10,20	6,06	53,20	357,00	8,25	0,13	15,50	178,30	166,20	40,70	2,51
	Итого за день:	1480,00	55,72	55,50	298,61	1809,00	95,22	0,66	180,40	621,17	907,15	229,72	127,83

1,65
 0,73

Рацион 7-11 лет

Суббота

[illegible]

Рацион 7-11 лет

Понедельник

[illegible]

Рацион 7-11 лет

Вторник

[illegible]

Рацион 7-11 лет

Среда

[illegible]

Рацион 7-11 лет

Четверг

[illegible]

Рацион 7-11 лет

Пятница

[illegible]

Рацион 7-11 лет

Суббота

№ рецептуры сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		C	B 1	A	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
195	Каша молочная "Дружба"	200	6,10	11,00	25,00	218,00	2,08	0,22	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
Пром пр-во	Сыр порционно	20	4,64	5,90	36,96	72,00	0,01	0,14	52,00	176,00	100,00	7,00	0,20
Пром пр-во	Масло сливочное порционно	10	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00
Пром пр-во	Батон белый	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,02	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пром пр-во	Хлеб ржаной	20	1,00	0,00	7,00	36,00	0,00	0,04	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
284	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,00	9,47	82,00	0,71	0,00	0,00	13,60	22,30	11,73	2,13
	Итого завтрак:	490,00	15,53	24,5	97,88	568	2,8	0,42	124	432	517,9	121,53	6,11
	Обед												
Пром пр-во	Огурцы свежие порционно.	60	0,00	0,00	2,00	9,00	6,65	0,03	0,00	16,15	28,62	13,30	0,48
56	Борщ со сметаной.	200\10	8,78	11,12	61,56	230,00	44,30	0,48	0,00	96,70	284,40	117,40	4,40
Пром пр-во	Биточки мясные	100	7,49	9,19	8,24	240,00	0,01	0,07	10,10	13,40	90,19	16,88	1,40
138	Пюре картофельное	150	20,43	31,02	136,26	136,00	121,07	0,74	0,00	185,00	6,73	577,30	0,00
Пром пр-во	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	110,00	4,00	0,02	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Пром пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,00	0,02	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
Пром пр-во	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7,00	36,00	0,00	0,04	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого обед:	580,00	3,60	51,93	254,58	855,00	176,03	1,40	10,10	343,65	501,14	756,08	10,76
	Полдник												
Пром пр-во	Молоко свежее ультрапастеризованное	200	5,80	3,20	5,17	116,00	1,00	0,08	0,00	16,00	115,00	17,50	0,17
Пром пр-во	Апельсин	150	0,96	0,21	8,68	130,00	0,04	64,29	0,04	36,43	24,64	13,93	0,32
Пром пр-во	Пряники покупные.	50	3,00	5,00	9,00	120,00	13,00	0,08	3,00	30,20	51,70	18,30	0,73
	Итого за полдник :	400,00	9,76	8,41	22,85	366,00	14,04	64,45	3,04	82,63	191,34	49,73	1,22
		1470,00	28,89	84,84	375,31	1789,00	192,87	66,27	137,14	858,28	1210,38	927,34	18,09