

Согласовано:

начальник пришкольного лагеря
с дневным пребыванием детей

 Курбанова Г.С.

Утверждаю:

директор МКОУ СОШ дер. Средние Шуни

О.И. Муллагалеева

Приказ от 24.03.2025г. № 13



***Примерное меню на 10 дней
школьной столовой МКОУ СОШ дер. Средние Шуни,
возраст от 7 до 11 лет***

(на период летнего лагеря с 28.05.2025г. по 20.06.2025г.)

Составитель:

Салихова Ляйсан Фарисовна,
повар детского питания

День 1	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход ,г	Белк и,г	Жиры, г	Углев оды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша рисовая с маслом	Крупа рисовая	45	45										1,8	19,2		0,18
		Молоко	130	132								750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	0,5	0,5								18		0,5	0,5		0,01
		сахар	6	6													
	Итого:				200	2,9		15,9	118	0		768		146,1	128,5		0,38
	Какао с молоком	Какао порошок	0,4	0,4													
		Молоко	10,2	10,2								600		115	87		0,15
		Сахар	2,0	2,0													
	Итого:				200	4,6	4,6	27	160					115	87		0,15
		Багет	28	28													
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Сыр (порциями)	Сыр (порциями)	10	10	10	3,5			57	0,003	0,16	0,026		100	54,4	4,7	0,06
	Всего за завтрак					15	5	69,2	462	150,003	0,16	1368,026		374,6	366,9	4,7	11,09
Обед	Суп гороховый	Горох	20,3	20,3													
		Картофель	66,7	50						22,5	2250			2,5	8,6		0,11
		Лук репчатый	12	10							900			2,9	12,3		0,04
		Морковь	12,5	10						5,1	425	765		4,8	12,4		0,05
		Масло сливочное	5	5								12		0,3	0,3		
	Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	3575	777		10,5	33,6		0,2
	Котлеты говяж	Говядина	100	100	100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
	Итого:																
	Рожки отвар.с маслом	Рожки	68	68										11	72		0,6
		Масло сливочное	10	10										0,8	0,9		0,01
	Итого:				180-5	4,5	2,8	21,6	210			30		11,8	72,9		0,61
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
	Всего за обед					30,2	24,2	100,8	815,3	177,67	3575,29	1977		73,35	210,3	28,56	88,79
	Итого за день					45,2	29,2	170	1277,3	327,67	357	3345,		447,9	577,2	33,2	99,88

										3	5,45	026		5		6	
День 2	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход ,г	Белк и,г	Жиры, г	Углев оды,г	Эн/ц,ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Каша из пшена молочная	Крупа пшениная	50	50						58,5				3,5	81,8		
		Молоко	131	131								750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	5	5								18		0,5	0,5		0,01
		Сахар	6	6													
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		147,8	191,1		0,2
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
		Багет	28	28													
	Масло	Сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Всего за завтрак					7,29	17,4	62,5	417,5	208,5		1488		164,3	291,5		10,74
Обед	Суп овсяный	Геркулес	5	5													
		Картофель	100	80						52,5	525 0	765		4,8	12,4		0,5
		Морковь	0,9	0,8						5,1	425						
		Лук	9,8	0,8							900			2,9	12,3		0,04
		Масло сливочное	5	5										0,3	0,3		
	Итого:				250	3,3	2,2	26,2	134	57,6	657 5	765		8	25		0,54
	Котлета	Рыбная	80	80		3,2	6,4	14,4	129,6					36,8			
	Картофельное пюре с мас	Картофель	228	172			9		224	168,8	168 75			14,7	77,6		0,68
		Молоко	32	30		0,98				15	300	15		34,5	17,4		0,5
		Масло сливочное	10	10		0,3		0,3	51,9			42		0,6	0,7		0,1
	Итого:				200	1,28	9	0,3	275,9	183,8	171 75	57		49,8	95,7		1,28
	Компот	Сухофрукты	20	20													
		Сахар	20	20													
	Итого				200	0,6		35,4	140								
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Сок	Натуральный	200	200	200	0,5		11,7	52					54	60		
	Всего за обед					13,28	20,7	115,7	902	391,4	237 50	1992		165	284,5		13,08
	Итого на день					20,57	38,1	178,2	1319,5	599,9	237 50	3480		329,3	576		23,82

[illegible]

День 4	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и,г	Жиры, г	Углево ды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша «Дружба»	Крупа пшениая	25	25						58,5				3,5	81,8		
		Крупа перловая	22	22													
		Крупа рисовая	22	22										1,8	19,2		0,18
		Молоко	132	132								750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	10	10								18		0,5	0,5		0,01
		Сахар	6	6													
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		149,6	210,3		0,38
Какао с молоком	Какао порошок	0,4															
		Молоко	10,2	10,2								600		115	87		0,15
		Сахар	2,0	2,0													
	Итого:				200	4,6	4,6	27	160					115	87		0,15
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Всего за завтрак					11,5	9,6	69,2	405	208,5		1368		278,1	394,3		11,03
Обед	Суп гороховый	Горох	20,3	20,3													
		Картофель	66,7	50						22,5	2250			2,5	8,6		0,11
		Лук репчатый	12	10							900			2,9	12,3		0,04
		Морковь	12,5	10						5,1	425	765		4,8	12,4		0,05
		Масло сливочное	5	5								12		0,3	0,3		
	Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	3575	777		10,5	33,6		0,2
	Гуляш	Мясо говяд.	214	158													
		Томатная паста	6,4	6,4													
		Лук	18	15													
		Мука	4,0	4,0													
		Масло сливочное	5	5													
	Итого				100-50	13	7,4	4,7	122,8								
	Рожки отвар.с маслом	Рожки	68	68										11	72		0,6
		Масло сливочное	10	10										0,8	0,9		0,01
	Итого:				180-5	4,5	2,8	21,6	210			30		11,8	72,9		0,61
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
Всего за завтрак					27	17,1	91,6	686,1	177,6	3575	1977		38	210,3		12,07	
	Итого на день					38,5	26,7	160,8	1091,1	386,1	3575	3345		316,8	604,6		23,1

День 5	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк н, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн/ц, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша из пшена молочная	Крупа пшенная	50	50						58,5				3,5	81,8		
		Молоко	131	131								750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	5	5								18		0,5	0,5		0,01
		Сахар	6	6													
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		147,8	191,1		0,2
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
		Багет	28	28													
	Масло	Сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Всего за завтрак					7,29	17,4	62,5	417,5	208,5		1488		164,3	291,5		10,74
Обед	Суп овсяный	Геркулес	5	5													
		Картофель	100	80						52,5	5250	765		4,8	12,4		0,5
		Морковь	0,9	0,8						5,1	425						
		Лук	9,8	0,8							900			2,9	12,3		0,04
		Масло сливочное	5	5										0,3	0,3		
	Итого:				250	3,3	2,2	26,2	134	57,6	6575	765		8	25		0,54
	Котлета	Рыбная	80	80		3,2	6,4	14,4	129,6					36,8			
	Картофельное пюре с мас	Картофель	228	172			9		224	168,8	16875			14,7	77,6		0,68
		Молоко	32	30		0,98				15	300	15		34,5	17,4		0,5
		Масло сливочное	10	10		0,3		0,3	51,9			42		0,6	0,7		0,1
	Итого:				200	1,28	9	0,3	275,9	183,8	17175	57		49,8	95,7		1,28
	Компот	Сухофрукты	20	20													
		Сахар	20	20													
	Итого				200	0,6		35,4	140								
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Сок	Натуральный	200	200	200	0,5		11,7	52					54	60		
	Всего за обед					13,28	20,7	115,7	902	391,4	23750	1992		165	284,5		13,08
	Итого на день					20,57	38,1	178,2	1319,5	599,9	23750	3480		329,3	576		23,82

День 6	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход ,г	Белк и,г	Жиры, г	Углев оды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша манная	Крупа манная	44,4	44,4													
		Сахар	5	5													
		Молоко	200	200													
		Масло сливочное	10	10													
	Итого:				200	8	10,3	31,3	264,3								
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
	Хлеб	Пшеничный	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		
	Масло	Сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04
	Сырок	Творожный	40	40	40	4	12,3	20,2	207,6								
	Итого:				110	8,09	25,1	46,6	447,1	150		720		16,5	100		0,04
	Всего за завтрак:				510	16,39	35,4	98,1	771,4	150		720		16,5	100		0,04
Обед	Суп борщ	Свекла	37,5	32													
		Капуста	25	16													
		Картофель	43	16													
		Морковь	6	5													
		Лук	12	8													
		Масло сливочное	5	5													
		Томатная паста	3	3													
		Сахар	2	2													
		Сметана	4,5	4,5													
	Итого:				250-5	4,8	3,8	17,8	122,8		185			46		16	1
	Плов	Мясо	214	160													
		Морковь	13,56	13,06													
		Лук	9	9													
		Томатная паста	8,4	8,4													
		Масло сливочное	8,4	8,4													
		Рис пропаренный	61,2	61,2													
	Итого				100- 180	22,4	15,9	34,6	381								
	Кисель	Кисель	24	24													
		Сахар	10	10													
	Итого:				200			30,6	119								
	Хлеб	Пшеничный	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		
	Огурец	Свежий	100	100	100	0,22		0,55	3,2		135 0			13	26		0,3
	Всего за обед					31,42	20,1	109,85	753	150	153	600		72,5	123	16	1,3

											5						
	Итого на день					47,81	55,5	207,95	1524,4	300	153 5	1320		89	223	16	1,34

День 7	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход ,г	Белк и,г	Жиры, г	Углев оды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша рисовая с маслом	Крупа рисовая	45	45										1,8	19,2		0,18
		Молоко	130	132								750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	0,5	0,5								18		0,5	0,5		0,01
		сахар	6	6													
	Итого:				200	2,9		15,9	118	0		768		146,1	128,5		0,38
	Какао с молоком	Какао порошок	0,4	0,4													
		Молоко	10,2	10,2								600		115	87		0,15
		Сахар	2,0	2,0													
	Итого:				200	4,6	4,6	27	160					115	87		0,15
		Багет	28	28													
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Сыр (порциями)	Сыр (порциями)	10	10	10	3,5			57	0,003	0,16	0,026		100	54,4	4,7	0,06
	Всего за завтрак					15	5	69,2	462	150,00 3	0,16	1368, 026		374,6	366,9	4,7	11,09
Обед	Суп гороховый	Горох	20,3	20,3													
		Картофель	66,7	50						22,5	225 0			2,5	8,6		0,11
		Лук репчатый	12	10							900			2,9	12,3		0,04
		Морковь	12,5	10						5,1	425	765		4,8	12,4		0,05
		Масло сливочное	5	5								12		0,3	0,3		
	Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	357 5	777		10,5	33,6		0,2
	Котлеты говяж	Говядина	100	100	100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,65		28,5 6	1,48
	Итого:																
	Рожки отвар.с маслом	Рожки	68	68										11	72		0,6
		Масло сливочное	10	10										0,8	0,9		0,01
	Итого:				180-5	4,5	2,8	21,6	210			30		11,8	72,9		0,61
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
	Всего за обед					30,2	24,2	100,8	815,3	177,67	357 5,29	1977		73,35	210,3	28,5 6	88,79
	Итого за день					45,2	29,2	170	1277,3	327,67 3	357 5,45	3345, 026		447,9 5	577,2	33,2 6	99,88

День 8	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход ,г	Белк и,г	Жиры, г	Углев оды,г	Эн/ц,ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Каша из пшена молочная	Крупа пшениная	50	50						58,5				3,5	81,8		
		Молоко	131	131								750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	5	5								18		0,5	0,5		0,01
		Сахар	6	6													
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		147,8	191,1		0,2
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
		Багет	28	28													
	Масло	Сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0,1	112,5			120		3	3,4		0,04
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Всего за завтрак					7,29	17,4	62,5	417,5	208,5		1488		164,3	291,5		10,74
Обед	Суп овсяный	Геркулес	5	5													
		Картофель	100	80						52,5	525 0	765		4,8	12,4		0,5
		Морковь	0,9	0,8						5,1	425						
		Лук	9,8	0,8							900			2,9	12,3		0,04
		Масло сливочное	5	5										0,3	0,3		
	Итого:				250	3,3	2,2	26,2	134	57,6	657 5	765		8	25		0,54
	Котлета	Рыбная	80	80		3,2	6,4	14,4	129,6					36,8			
	Картофельное пюре с мас	Картофель	228	172			9		224	168,8	168 75			14,7	77,6		0,68
		Молоко	32	30		0,98				15	300	15		34,5	17,4		0,5
		Масло сливочное	10	10		0,3		0,3	51,9			42		0,6	0,7		0,1
	Итого:				200	1,28	9	0,3	275,9	183,8	171 75	57		49,8	95,7		1,28
	Компот	Сухофрукты	20	20													
		Сахар	20	20													
	Итого				200	0,6		35,4	140								
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Сок	Натуральный	200	200	200	0,5		11,7	52					54	60		
	Всего за обед					13,28	20,7	115,7	902	391,4	237 50	1992		165	284,5		13,08
	Итого на день					20,57	38,1	178,2	1319,5	599,9	237 50	3480		329,3	576		23,82

День 9	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход ,г	Белк и,г	Жиры, г	Углев оды,г	Эн/ц,ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	Каша манная	Крупа манная	44,4	44,4													
		Сахар	5	5													
		Молоко	200	200													
		Масло сливочное	10	10													
	Итого:				200	8	10,3	31,3	264,3								
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
	Хлеб	Пшеничный	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		
	Масло	Сливочное	10	10	10	0,09	12,4	0.1	112,5			120		3	3,4		0,04
	Сырок	Творожный	40	40	40	4	12,3	20.2	207,6								
	Итого:				110	8,09	25,1	46,6	447,1	150		720		16,5	100		0,04
	Всего за завтрак:				510	16,39	35,4	98,1	771,4	150		720		16,5	100		0,04
Обед	Суп рассольник	Крупа перловая	5	5													
		Огурцы солёные	13.2	13,2													
		картофель	100	60													
		морковь	12,5	8													
		лук	6	5													
		Масло сливочное	5	5													
		сметана	5	5													
	Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8		141			23		14	0,9
	Гречка отварная с мас	Крупа гречневая	83,1	83,1													
		Масло сливочное	10	10													
	Итого:				180/5	2,1	4,5	15,4	158		74			48		24	2
	Кисель	Кисель	24	24													
		Сахар	10	10													
	Итого:				200			30,6	119								
	Хлеб	Пшеничный	60	60	60	4	0,4	26,3	127	150		600		13.5	97		
	Фрукты	Груша	200	200	200	0,3		10	44		392 00			26	46		0,6
	Огурец	Свежий	100	100	100	0,22		0,55	3.2		135 0			13	26		0,3
	Всего за обед:					6,9	8,7	100,25	574	150	407 65	600		123,5	169	38	3,8
	Итого на день					23,29	44,1	198,35	1345,4	300	407 65	1320		140	269	38	3,84

День 10	Наименование блюда	Продукты	брутто	нетто	Выход, г	Белк и,г	Жиры, г	Углево ды,г	Эн/ц,ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша «Дружба»	Крупа пшениая	25	25						58,5				3,5	81,8		
		Крупа перловая	22	22													
		Крупа рисовая	22	22										1,8	19,2		0,18
		Молоко	132	132								750		143,8	108,8		0,19
		Масло сливочное	10	10								18		0,5	0,5		0,01
		Сахар	6	6													
	Итого:				200	2,9	4,6	15,9	118	58,5		768		149,6	210,3		0,38
Какао с молоком	Какао порошок	0,4	0,4														
		Молоко	10,2	10,2								600		115	87		0,15
		Сахар	2,0	2,0													
	Итого:				200	4,6	4,6	27	160					115	87		0,15
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Всего за завтрак					11,5	9,6	69,2	405	208,5		1368		278,1	394,3		11,03
Обед	Суп гороховый	Горох	20,3	20,3													
		Картофель	66,7	50						22,5	225 0			2,5	8,6		0,11
		Лук репчатый	12	10							900			2,9	12,3		0,04
		Морковь	12,5	10						5,1	425	765		4,8	12,4		0,05
		Масло сливочное	5	5								12		0,3	0,3		
	Итого:				250	4,8	3,8	17,4	122,8	27,6	357 5	777		10,5	33,6		0,2
	Гуляш	Мясо говяд.	214	158													
		Томатная паста	6,4	6,4													
		Лук	18	15													
		Мука	4,0	4,0													
		Масло сливочное	5	5													
	Итого				100-50	13	7,4	4,7	122,8								
	Рожки отвар.с маслом	Рожки	68	68										11	72		0,6
		Масло сливочное	10	10										0,8	0,9		0,01
	Итого:				180-5	4,5	2,8	21,6	210			30		11,8	72,9		0,61
	Чай с лимоном	Чай	1	1													
		Сахар	15	15													
		Лимон	8	7													
	Итого:				200	0,3		20,2	60								
	Хлеб	Пшеничный	30	30	62	4	0,4	26,3	127	150		600		13,5	97		10,5
	Помидоры	Свежие	100	100	100	0,4	2,7	1,4	43,5			570		2,9	6,8		0,76
Всего за завтрак					27	17,1	91,6	686,1	177,6	3575	197 7		3 8 , 7	210,3		12,0 7	
	Итого на день					38,5	26,7	160,8	1091,1	386,1	357 5	3345		316,8	604,6		23,1