

Муниципальное унитарное предприятие
«Школьное питание»

**Циклическое меню на 5 дней
для организации рационального питания
детей в осеннем лагере 2023 г.**

Утверждаю директор МУП «Школьное питание»

Согласовано директор МОУ СОШ № 1

Согласовано директор МОУ СОШ № 4

Согласовано директор МОУ СОШ № 5

Согласовано директор МОУ СОШ № 6

Согласовано директор МОУ СОШ гимназия № 8

Согласовано директор МОУ СОШ № 9

Согласовано директор МОУ СОШ № 10

Согласовываю директор МБУ ДО "ДДТ"

И.Ф. Ахметшин

В.Г. Насырова

О.Л. Пономарёва

О.Д. Валитова

В. П. Карпов

В.В. Чернышова

О.С. Логинова

А.В. Ефимова

Л.Ю. Репина



Сезон: осень

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
тпк	Макароны с сыром	200	19.36	18.70	36.67	392.42	1642.98	286.10	197.90	18.83	1.04	0.08	0.06	130.50	0.10
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Кондитерские изделия (печенье или вафли)	40	2.90	1.60	65.30	287.20	1202.45	2.43	11.10	5.30	0.16	0.02	0.00	3.26	0.60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	24.765	20.59	142.36	853.80	3574.69	295.27	228.50	28.33	2.28	0.13	0.06	134.06	1.03
ОБЕД															
43/04	Салат из свежей капусты	60	0.95	2.93	3.02	42.25	176.89	28.97	17.17	9.42	0.38	0.01	24.74	0.00	1.40
48/04	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/10	1.97	5.96	10.75	104.52	437.60	127.70	155.32	15.62	0.59	0.05	6.40	435.60	0.26
тпк	Биточки "Малышок"	90	17.55	11.10	12.26	219.10	917.33	208.70	166.57	49.87	1.68	0.15	0.98	0.08	0.50
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	82.60	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.07
тпк	Напиток ягодный	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	14.00	8.00	2.80	0.02	40.60	0.00	0.20
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	30.65	29.64	103.14	801.88	3357.32	468.02	408.20	93.40	6.86	10.80	72.72	485.99	2.93
ПОЛДНИК															
РКС	Плюшка московская	100	9.27	10.55	64.81	391.27	1638.17	43.10	84.52	14.97	1.06	0.11	0.12	51.83	0.38
686/04	Сок фруктовый т/пак	200	1.00	0.20	20.20	86.60	362.58	14.00	34.00	13.20	2.80	0.02	53.20	0.00	0.20
ИТОГО ПОЛДНИК		300	10.27	10.75	85.01	477.87	2000.7461	57.1	118.52	28.17	3.86	0.13	53.32	51.83	0.58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	65.68	60.98	330.51	2133.55	8932.75	820.39	755.22	149.90	13.01	11.07	126.10	671.88	4.54
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.00	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-110.00	-11.32	-18.02	-4.49	-216.45	8932.75	-279.61	-344.78	-100.10	1.01	9.87	66.10	-28.12	3.23
% от нормы		93.53	85.30	77.19	98.66	90.79		74.58	68.66	59.96	108.38	922.08	210.17	95.98	346.56

Сезон: осень
 Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая
 День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности,	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	7.24	10.16	42.29	289.56	1212.33	127.80	170.90	44.02	1.04	0.14	0.51	71.48	0.34
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
РШП	Бутерброд с сыром запеченый (батон, сыр, сл.масло)	25/15/5	10.50	15.20	35.80	322.00	1348.15	213.26	26.30	4.20	1.58	0.11	0.16	0.69	0.08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	18.05	25.39	103.98	716.59	3000.20	345.76	199.35	49.40	2.76	0.25	2.47	72.17	0.65
ОБЕД															
ткк	Салат из свежей моркови с чесноком	60	0.76	6.05	3.96	74.03	309.94	20.68	30.96	20.48	0.42	0.03	2.73	1044.00	2.64
110/04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	35.90	108.00	29.40	2.10	0.06	10.10	840.00	0.21
ткк	Птица запеченная	90	13.35	8.50	0.23	130.82	547.72	210.00	215.60	12.00	0.70	0.07	0.80	56.20	0.30
520/04	Пюре картофельное	150	4.05	8.85	19.40	173.45	726.20	42.50	112.00	36.20	0.99	0.15	1.98	75.00	0.20
631/04	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.30	111.28	465.91	6.91	3.42	4.09	0.92	0.01	1.60	0.00	0.01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	30.56	30.16	90.16	755.02	3161.10	322.04	489.48	106.37	5.88	0.86	17.21	2029.60	3.86
ПОЛДНИК															
806/08	Коржик молочный	75	4.83	10.05	97.38	299.29	1253.07	18.69	49.12	8.18	0.65	0.80	0.10	9.77	0.29
ГОСТ	Фрукты свежие	100	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	15.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		175	7.77	11.03	138.54	484.51	2028.55	34.37	104.00	90.50	1.83	0.88	19.70	9.77	1.09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315.00	48.61	55.55	194.14	1471.60	6161.30	667.80	688.83	155.77	8.64	1.11	19.68	2101.77	4.51
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-385.00	-28.39	-23.45	-140.86	-878.40		-432.20	-411.17	-94.23	-3.36	-0.09	-40.32	1401.77	3.20
% от нормы		77.35	63.13	70.32	57.95	62.62		60.71	62.62	62.31	71.96	92.37	32.80	300.25	343.89

Сезон: осень
 Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая
 День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4.90	9.83	28.82	223.35	935.12	119.00	118.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
гост	Круассан с джемом (пром.произв.)	40.00	3.10	6.80	17.20	142.40	596.20	20.70	41.40	5.45	0.55	0.15	0.03	50	0.65
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	8.23	16.68	71.61	469.45	1965.49	140.44	159.70	30.98	1.73	0.19	0.25	98.22	0.75
ОБЕД															
06/удм.бл	Салат "Тазальк"	60	0.78	6.12	5.28	82.38	344.91	18.45	14.94	7.14	0.26	0.02	20.59	8.46	2.80
141/04	Суп картофельный с бобовыми	200	12.9	12.5	23.6	279.38	1169.71	123.1	177.90	28.80	1.05	0.105	10.7	640	0.26
454/04	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	90	18.70	23.50	6.03	310.42	1299.67	27.40	205.00	28.60	2.88	0.18	3.15	27.00	0.90
332/04	Макаронные изделия отварные	150.00	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0	35.91	0.87
153/08	Компот из сухофруктов	200	0.21	0.01	18.99	287.36	321.92	3.76	1.72	0.94	0.11	0.00	11.44	0.00	0.18
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	11.28	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	32.01	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	41.77	51.58	110.81	1218.19	4599.12	191.41	454.70	75.97	5.71	0.87	45.88	725.77	5.51
ПОЛДНИК															
747/04	Сосиска в тесте	50/50	20.10	20.25	25.08	362.97	1519.68	38.77	187.10	24.30	2.95	0.10	0.00	4.50	1.46
ГОСТ	Фрукты свежие	150	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	15.68	54.88	82.32	1.18	0.08	69.60	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		150	23.04	21.23	66.24	548.19	2295.16	54.45	241.98	106.62	4.13	0.18	69.60	4.50	2.26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270.00	73.04	89.49	248.66	2235.83	8859.77	386.30	856.38	213.57	11.57	1.24	115.73	828.49	8.52
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-430.00	-3.97	10.49	-86.34	-114.17	8859.77	-713.70	-243.62	-36.43	-0.43	0.04	55.73	128.49	7.21
% от нормы		74.71	94.85	113.28	74.23	95.14		35.12	77.85	85.43	96.38	103.73	192.88	118.36	650.53

Сезон: осень
 Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая
 День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
125/04	Каша манная молочная с маслом*	200/10	6.97	10.13	33.04	251.21	1051.77	337.05	118.30	19.74	0.48	0.06	0.14	41.16	0.36
тпк	Чай витаминизированный	250	0.80	0.31	33.69	140.76	589.34	13.86	3.70	3.70	0.71	0.01	100.00	0.00	0.00
11//04	Горячий бутерброд с колбасой и сыром	30/20/10	7.91	6.22	14.98	147.54	617.72	114.30	111.11	21.30	0.89	0.05	0.28	40.00	0.54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	15.68	16.66	81.71	539.51	2258.83	465.21	233.11	44.74	2.08	0.12	100.42	81.16	0.90
ОБЕД															
тпк	Салат из маринованной капусты	60	0.47	0.06	1.47	8.30	34.75	10.20	18.00	8.40	0.30	0.02	5.88	0.00	0.06
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	11.73	13.57	18.50	117.05	490.06	123.10	97.90	28.80	1.05	0.11	10.70	840.00	0.26
тпк	Жаркое по-деревенски	200	32.40	27.60	31.40	503.60	2108.47	39.60	410.00	79.20	5.80	0.20	20.20	40.00	0.80
тпк	Напиток абрикосовый	200	0.52	0.03	20.10	82.75	346.46	16.45	14.60	10.50	0.37	0.01	0.40	58.30	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		775	49.38	41.83	99.44	845.75	3540.99	195.40	560.00	131.10	8.27	0.86	37.18	952.70	1.62
ПОЛДНИК															
тпк	Пирожки печенные с яблоком	100	6.16	3.02	39.50	229.07	959.07	43.10	84.52	14.97	1.06	0.11	0.12	51.83	0.38
ГОСТ	Фрукты свежие	150	2.94	0.98	41.16	185.22	775.48	15.68	54.88	82.32	1.18	0.08	19.60	0.00	0.80
ИТОГО ПОЛДНИК		250	9.10	4.00	80.66	414.29	1734.55	58.78	139.40	97.29	2.24	0.19	19.72	51.83	1.18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545.00	74.16	62.49	261.81	1799.55	7534.37	719.40	932.51	273.13	12.59	1.18	157.32	1085.69	3.70
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100	250.0	12.0	1.20	60.0	700	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-155.00	-2.84	-16.51	-73.19	-550.45	7534.37	-380.60	-167.49	23.13	0.59	-0.02	97.32	385.69	2.39
% от нормы		90.88	96.31	79.10	78.15	76.58		65.40	84.77	109.25	104.90	97.96	262.20	155.10	282.44
129/08	*Каша овсяная Геркулес молочная с маслом	200/10	6.97	10.13	33.04	251.21	1051.77	337.05	118.30	19.74	0.48	0.06	0.14	41.16	0.36

Сезон: осень
 Возрастная категория: 7-11 лет.

Неделя: первая
 День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК															
302/04	Каша молочная пшениная вязкая с маслом	200/10	16.97	15.98	32.88	343.22	1436.99	222.77	151.70	41.38	1.45	0.19	0.00	14.30	0.33
686/04	Чай с лимоном	250	0.39	0.03	32.36	131.28	549.65	5.88	2.69	1.47	0.17	0.00	2.25	0.00	0.28
ГОСТ	Кондитерские изделия (печенье)	30	0.72	9.88	21.58	178.12	745.75	18.96	49.12	8.18	0.65	0.08	0.10	9.77	0.48
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	20.36	26.13	101.62	723.10	3027.48	253.61	223.01	55.23	2.60	0.30	2.35	24.37	1.42
ОБЕД															
70/16	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1.33	4.62	5.93	70.62	295.67	20.44	16.87	16.87	0.92	0.02	1.96	0.00	2.28
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	12.90	12.50	23.60	279.38	1169.71	123.10	177.90	28.80	1.05	0.11	10.70	640.00	0.26
460/04	Котлета, рубленая из птицы	90	17.50	10.80	13.41	220.84	924.61	81.20	163.70	25.82	1.97	0.07	0.25	28.80	0.09
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
705/04	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	26.95	112.61	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	80.00	0.00	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	0.00	14.10	0.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	41.55	37.62	126.80	1032.86	4324.38	254.53	416.57	84.94	5.92	0.78	92.91	719.11	4.00
ПОЛДНИК															
РКС	Сдоба выборгская	100	7.39	4.98	63.28	309.70	1296.65	26.37	65.16	13.32	0.99	0.09	0.02	19.48	0.31
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	0.50
ИТОГО ПОЛДНИК		250	7.96	5.51	76.66	370.27	1550.25	47.49	79.52	25.07	2.90	0.12	6.02	19.78	0.81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280.00	61.91	63.75	228.42	1755.96	7351.86	508.14	639.58	140.17	8.52	1.08	95.26	743.48	5.42
НОРМА		1700	77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ		-420.00	-15.09	-15.25	-106.58	-594.04	7351.86	-591.86	-460.42	-109.83	-3.48	-0.12	35.26	43.48	4.11
% от нормы		75.29	80.40	80.70	68.18	74.72		46.19	58.14	56.07	71.02	90.08	158.77	106.21	413.84

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Макароны с сыром	Каша молочная "Дружба" с маслом	Каша молочная рисовая с маслом	Каша манная молочная с маслом*	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом
Чай с сахаром	Чай с лимоном	Круассан с джемом (пром.произв.)	Чай витаминизированный	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Бутерброд с сыром запеченный (батон, сыр, сл.масло)	Чай с сахаром	Горячий бутерброд с колбасой и сыром	Кондитерские изделия (печенье)
Кондитерские изделия (печенье или вафли)			*ИЛИ Каша овсяная молочная с маслом	Хлеб пшеничный
Салат из свежей капусты	Салат из свежей моркови с чесноком	Салат "Тазалык"	Салат из маринованной капусты	Салат из отварной свеклы с чесноком
Суп крестьянский с крупой со сметаной	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Суп картофельный с бобовыми	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп картофельный с вермишелью
Биточки "Малышок"	Птица запеченная	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	Жаркое по-деревенски	Котлета, рубленая из птицы
Каша гречневая вязкая	Пюре картофельное	Макаронные изделия отварные	Напиток абрикосовый	Каша гречневая вязкая
Напиток ягодный	Компот из свежих яблок	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Напиток из шиповника
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб дарницкий	Хлеб пшеничный
Хлеб дарницкий	Хлеб дарницкий	Хлеб дарницкий		Хлеб дарницкий
Плюшка московская	Коржик молочный	Сосиска в тесте	Пирожки печенные с яблоком	Сдоба выборгская
Сок фруктовый т/пак	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие	Фрукты свежие