

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Основная общеобразовательная
Школа с.Канаевка им. С.П.Жаркова
Ивантеевского района Саратовской области

О.В. Лютикова

« » 20 г.



10-дневное меню

МОУ «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.КАНАЕВКА им. С.П.ЖАРКОВА

ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»,

В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

С 02.06.2025-25.06.2025

1-й день		Пищевые вещества в (г)						Витамины			Минеральные вещества		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо	№ технологической карты
ЗАВТРАК													
1 Каша рисовая молочная	250	7,56	6,4	9,4	116	0,07	0,242	2,43	0,07	226,5	44,5	0,51	15
2 Чай с лимоном	190/10	0,2	-	-	57,1	0	0,006	0,06	0	11,6	4,5	0,5	рис-32. мо.
3 Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0,02	0	0	12,8	9	0,7	чай-1.сах
4 Масло сливочное	15	0,09	12,38	0,14	112,2								
ИТОГО:	315	11,55	20,23	35,2	410,3	0,14	0,268	2,49	0,07	250,9	58	1,71	
ОБЕД													
1 Суп с клецками с мясом гов.	290/20	3,99	1,34	32,4	229,5	0,14	0,128	5,17	0	41,27	39,53	1,008	96
3 Макароны изделия отварные	200	7,02	9,1	48,3	291,3	0,06	0,02	0	0	12	9	0,8	картофель
4 Котлета рубленая	100	17,04	5,96	6,18	250	144,3	0,12	0	0	22	26	1,6	макаронны
5 Овощи свежие порционные	50	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5	мясо гов 9
6 Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8	
7 Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,7	99,5	0,01	0,05	0	0	14,5	1	0,15	
8 Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,28	0,04	0	0	25,6	18	1,4	
10 Фрукты	200	0,6	0	19	80								
ИТОГО:	900	40,45	20,15	201	1304	144,84	0,398	9,6	0	130,8	101,8	8,258	
ВСЕГО:	1215	52	40,38	236	1715	144,98	0,666	12,1	0,07	381,7	159,8	9,968	
2-й день													
Наименование блюда		Пищевые вещества в (г)						Витамины			Минеральные вещества		
ЗАВТРАК		Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо
1 Яйцо вареное	45	5,08	4,6	0,28	63	0,033	0,1	0	0,9	26,1	5,74	1,1	261/1
2 Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0,02	0	0	12,8	9	0,7	
3 Масло сливочное	15	0,09	12,38	0,14	112,2								
4 Чай с лимоном	190/10	0,2	-	-	57,1	0	0,006	0,06	0	11,6	4,5	0,5	чай-1.сах
ИТОГО:	110	9,07	18,43	26,1	357,3	0,103	0,126	0,06	0,9	50,5	19,24	2,3	
ОБЕД													
1 Борщ с мясом гов.	270/20	8,13	2,5	24,6	223	0,1	0,09	8,56	0,02	81,34	38,29	2,02	11
3 Гречка рассыпчатая	200	8,19	2,119	41,3	214	0,04	0,03	0	0	20	36	0,8	картофель
4 Соус	40	1,04	10,07	6,68	118,7	0,01	0,01	0,43	0	1,4	0,3	0,5	гречка-65
5 Шницель	100	17,04	5,96	6,18	250	144,3	0,12	0	0	22	26	1,6	морковь-1
6 Овощи свежие порционные	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5	мясо гов-1

1	Суп картофельный с вермшельями	270/20	2,94	2,2	25,2	287	0,14	0,128	5,17	0	41,27	39,53	1,008	139	картофель
2	Гороховое пюре	200	14,95	1,04	37,5	210	0,3	0,13	4,5	0	164,6	102,7	5,62	241/1	горох-65
3	Соус	40	1,04	10,07	6,68	118,7	0,01	0,01	0,43	0	1,4	0,3	0,5	12	морковь-1(
4	Зразы рубленые	100	17,17	6,075	6,19	145	0,08	0,12	0	0	22	26	16	160	мясо гов 9(
5	Овощи свежие порционные	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5		
6	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8		
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,7	99,5	0,01	0,05	0	0	14,5	1	0,15		
8	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,28	0,04	0	0	25,6	18	1,4		
10	Фрукты	200	0,6	0	19	80									
ИТОГО:		950	48,5	23,13	190	1294	0,87	0,518	14,5	0	284,8	195,8	27,98		
ВСЕГО:		1625	73,34	44,42	265	1937	1,144	1,054	18,7	91,18	812,6	281,5	31,82		

5-й день		Пищевые вещества в (г)					Витамины			Минеральные вещества			
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальци	Магни	Железо
ЗАВТРАК													
1	Омлет	80	8,46	7,86	1,38	111,7	0,09	0,6	0,45	378,6	115,3	18	2,5
2	Зеленый горошек	25											
2	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0,02	0	0	12,8	9	0,7
4	Напиток из цикория	200											
ИТОГО:		355	12,16	9,31	27,1	236,7	0,16	0,62	0,45	378,6	128,1	27	3,2
ОБЕД													
1	Борщ на мяс. бульоне из говяд.	290	4,09	1,1	24,6	193,9	0,1	0,09	8,56	0,02	81,34	38,29	2,02
3	Макаронные изделия отварные	200	7,02	9,1	48,3	291,3	0,06	0,02	0	0	12	9	0,8
4	Гуляш из говядины	100	17,68	17,11	7,16	250	0,04	0,11	0,94	0,01	28,14	27,7	2,35
5	Овощи свежие порционные	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5
6	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,7	99,5	0,01	0,05	0	0	14,5	1	0,15
8	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,28	0,04	0	0	25,6	18	1,4
9	Фрукты	200	200	0,8	0,8	30	94	0,06	0,04	20	0	32	18
ИТОГО:		1200	240,6	31,86	176	1219	94,54	0,41	14	20,03	177	134,3	28,02
ВСЕГО:		1555	252,8	41,17	203	1455	94,7	1,03	14,4	398,6	305,1	161,3	31,22

6-И ДЕНЬ		Пищевые вещества в (г)					Витамины		Минеральные вещества				
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальци	Магни	Железо
ЗАВТРАК													

1	Каша рисовая молочная	250	7,56	6,68	42,9	257	0,07	0,242	2,43	0,07	226,5	44,5	0,51	15
2	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0,02	0	0	12,8	9	0,7	
3	Масло сливочное	15	0,09	12,38	0,14	112,2								
4	Сыр	25	6,5	6,7	-	88	0,01	0,2	1,6	90,4	260,4	22,2	1,76	
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	13	49,27	0	0,006	0,06	0	11,6	4,5	0,5	
	ИТОГО:	540	17,97	27,24	81,7	631,5	0,15	0,468	4,09	90,47	511,3	80,2	3,47	
	ОБЕД													
1	Суп рыбный с пшеном	270/20	7,06	1,46	22,4	207	0,57	0,09	22	0,03	47,5	38,8	1,4	94
3	Овощи тушеные	200	7,66	0,1	35,3	95	0,07	0,07	28	0	90	30,72	1,3	16
4	Тефтели	100	16,79	11,83	6,14	142	0,03	0,06	3	0	22	19	0,8	108
5	Овощи свежие порционные	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5	
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,7	99,5	0,01	0,05	0	0	14,5	1	0,15	
8	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,28	0,04	0	0	25,6	18	1,4	
8	Витаминизиров. напиток "Золотой	200	0	0	158	617,1	11,39	11,39	561	9,52				
10	Фрукты	200	0,6	0	19	80								
	ИТОГО:	910	42,91	16,94	316	1503	12,38	11,72	614	9,55	201	107,8	5,55	
	ВСЕГО:	1450	60,88	44,18	398	2134	12,53	12,188	619	100	712,3	188	9,02	

молоко-20

картофель
картофель
мясо гов 9

7-й день														
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Минеральные вещества				
ЗАВТРАК										Кальций	Магний	Железо		
1 Суп молочный вермишелевый	250	7,74	6,66	37	231	0,03	0,01	0,67	0,01	75	17,4	0,3	161	
2 Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0,02	0	0	12,8	9	0,7		
4 Масло сливочное	15	0,09	12,38	0,14	112,2									
5 Чай с сахаром	200	0,12	0,03	13	59,96	0	0,006	0,06	0	11,6	4,5	0,5	122	
	515	11,65	20,52	75,8	528,2	0,1	0,03	0,67	0,01	87,8	26,4	1		
ИТОГО:														
ОБЕД														
1 Щи с мясом говядины	270/20	3,19	10,08	22	185	0,05	0,05	20,5	0	65	25	0,8	19	
2 Картофельное пюре	200	7,46	9,97	57,7	344	0,2	0,13	7,5	5,3	53,3	40	1,3	62	
4 Сосиска отварная <i>вручка завар.</i>	100	7,08	18,48	-	194,4	0,03	0,06	0	0	19,5	12	1,3		
5 Овощи свежие порционные	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5		
6 Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8		
8 Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,28	0,04	0	0	25,6	18	1,4		
7 Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,7	99,5	0,01	0,05	0	0	14,5	1	0,15		
9 Фрукты	200	3	1	12	250	0,08	1	20	0	16	84	1,2		

картофель

ИТОГО:	910	32,53	43,28	187	1427	0,7	1,37	52,4	5,3	209,3	188,3	8,25
ВСЕГО:	1425	44,18	63,8	263	1955	0,8	1,4	53,1	5,31	297,1	214,7	9,25

8-й день	Пищевые вещества в (г)				Витамины			Минеральные вещества				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	В1	В2	С	А	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК												
1 Выпечка	100	6,94	5,49	0,31	75,26	0,033	0,1	0	0,9	26,1	5,74	1,1
2 Чай с лимоном	190/10	0,12	0,03	13	49,27	0	0,006	0,06	0	11,6	4,5	0,5
ИТОГО:	100	7,06	5,52	13,3	124,5	0,033	0,106	0,06	0,9	37,7	10,24	1,6
ОБЕД												
1 Суп картофельный с вермешелью	290	2,94	2,2	25,2	287	0,14	0,128	5,17	0	41,27	39,53	1,008
3 Рис рассыпчатый	200	3,98	8,81	41,1	260	0,2	0,13	7,5	5,3	53,3	40	1,3
4 Бефстроганов из говядины	100	17,68	17,11	7,16	250	0,04	0,11	0,94	0,01	28,14	27,7	2,35
5 Овощи свежие порционные	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5
6 Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8
7 Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,7	99,5	0,01	0,05	0	0	14,5	1	0,15
8 Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,28	0,04	0	0	25,6	18	1,4
9 Фрукты	200	1,8	0	16,8	76							
ИТОГО:	1200	38,2	31,87	185	1327	0,72	0,498	18	5,31	178,2	134,5	9,508
ВСЕГО:	1300	45,26	37,39	199	1451	0,753	0,604	18,1	6,21	215,9	144,8	11,11

рис-65. ма
мясо гов 91

9-й день		Пищевые вещества в (г)				Витамины			Минеральные вещества				
Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	В1	В2	С	А	Кальци	Магний	Железо
ЗАВТРАК													
1	Каша пшенная молочная	250	8,82	7,139	41	261	0,072	0,236	2,25	0,05	226,1	42,57	0,36
2	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0,02	0	0	12,8	9	0,7
3	Сыр	25	6,5	6,7	-	88	0,01	0,2	1,6	90,4	260,4	22,2	1,76
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	13	49,27	0	0,006	0,06	0	11,6	4,5	0,5
ИТОГО:		525	19,14	15,32	79,6	523,3	0,152	0,462	3,91	90,45	510,9	78,27	3,32
ОБЕД													
1	Суп с горохом с мясом говяд.	270/20	10,07	1,896	43,3	283	0,1	0,08	8,2	0	32	30	1
3	Макаронные изделия отварные	200	7,02	9,1	48,3	291,3	0,06	0,02	0	0	12	9	0,8
4	Соус	40	1,04	10,07	6,68	118,7	0,01	0,01	0,43	0	1,4	0,3	0,5
5	Котлета рубленая	100	17,04	5,96	6,18	250	144,3	0,12	0	0	22	26	1,6
7	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,7	99,5	0,01	0,05	0	0	14,5	1	0,15

молоко-201

картофель
макаронны
морковь-11

8	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,28	0,04	0	0	25,6	18	1,4
9	Овощи свежие порционные	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5
10	Витаминизиров. напиток "валитек"	200	0	0	158	617,1	11,39	11,39	561	9,52			
11	Фрукты	200	200	0,8	0,8	30	94	0,06	0,04	20	0	32	18
ИТОГО:		750	45,97	30,57	338	1922	156,18	11,73	570	9,52	108,9	84,6	5,95
ВСЕГО:		1275	65,11	45,89	417	2445	156,33	12,192	574	99,97	619,8	162,9	9,27

10-й день		Пищевые вещества в (г)						Витамины			Минеральные вещества			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевы	Ккал	B1	B2	C	A	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК														
1 Пудинг маннй	100	9,2	12,4	45,1	329	0,15	0,15	0,24	0	0	32	0	0,2	60
2 Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,07	0,07	0,02	0	0	12,8	9	0,7	
3 Масло сливочное	15	0,09	12,38	0,14	112,2									
5 Чай с сахаром	200	0,12	0,03	13	49,27		0	0,006	0,06	0	11,6	4,5	0,5	122
ИТОГО:	365	13,11	26,26	83,9	615,5	0,22		0,26	0	0	44,8	9	0,9	
ОБЕД														
1 Щи с мясом говядины	270/20	2,3	2,8	6,3	84	0,05	0,05	0,05	20,5	0	65	25	0,8	19
2 Картофельное пюре	200	7,46	9,97	57,7	344	0,2	0,2	0,13	7,5	5,3	53,3	40	1,3	62
4 Рыба запеченая с овощами	100	6,85	3,6	3,6	74,5	0,04	0,04	0,03	0	6	24	13	0,25	14
6 Овощи свежие порционные	60	0,6	0,1	1,9	12	0,03	0,03	0,02	0,43	0	1,4	0,3	0,5	
6 Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	4	0	14	8	2,8	
8 Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,28	0,28	0,04	0	0	25,6	18	1,4	
7 Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	21,7	99,5	0,01	0,01	0,05	0	0	14,5	1	0,15	
9 Фрукты	200	3	1	12	250	0,08		1	20	0	16	84	1,2	
ИТОГО:	910	31,41	21,12	175	1206	0,71	1,34	52,4	11,3	213,8	189,3	8,4		
ВСЕГО:	1275	44,52	47,38	259	1821	0,93	1,6	52,4	11,3	258,6	198,3	9,3		

картофель-
картофель
рыба с/м-1