Утверждаю:

Директор МБОУ «Шалапская ООШ»

 23. 05. 2025г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШАЛАПСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ЦЕЛИННОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Примерное меню для питания

детей 7-11 лет в лагере с дневным пребыванием в период летних каникул

при МБОУ «Шалапская ООШ» с 02.06.2025 г. по 10.06.2025 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| Б | Ж | У |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **День №1** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 12,41 | 8,5 | 53,04 | 326,69 | №9 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | №23 |
| Хлеб 1 сорта | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 | №1 |
| Яблоко | 185 | 0 | 0,74 | 18,3 | 63,25 | №32 |
| ИТОГО | 635 | 16,55 | 9,94 | 96,75 | 509,44 |  |
| **День №2** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |
| Голубцы ленивые | 80 | 3,78 | 2,69 | 4,45 | 104,38 | №19 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | №22 |
| Кисель | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | №25 |
| Хлеб 2 сорта | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 | №1 |
| Банан | 185 | 2,75 | 0,93 | 38,85 | 158,60 | №31 |
| ИТОГО: | 665 | 13,73 | 9,12 | 89,16 | 519,73 |  |
| **День №3** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |
| Печень, тушенная в соусе | 100/50 | 25,1 | 25,98 | 8,02 | 182,25 | №13 |
| Капуста тушенная | 200 | 3,76 | 3,86 | 11,8 | 81,54 | №12 |
| Хлеб 1 сорта | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 | №1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | №27 |
| Груша | 185 | 0,0 | 0,56 | 17,58 | 63,25 | №30 |
| ИТОГО: | 785 | 36,48 | 34,82 | 63,54 | 497,54 |  |
| **День №4** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |
| Тефтели в соусе | 100/30 | 20,34 | 18,49 | 43,12 | 109,97 | №22 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | №8 |
| Огурец свежий | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | №15 |
| Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | №29 |
| Хлеб 2 сорта | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 | №1 |
| Апельсин | 185 | 0 | 0,37 | 14,99 | 44 | №33 |
| ИТОГО: | 815 | 33,8 | 25,28 | 116,5 | 509,67 |  |
| **День №5** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |
| Биточки рыбные | 100 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 | №42 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | №22 |
| Хлеб 2 сорта | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 | №1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,20 | №23 |
| Помидор свежий | 50 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 | №15 |
| ИТОГО: | 580 | 26,84 | 17,07 | 60,73 | 500,2 |  |
| **День №6** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |
| Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | №11 |
| Гуляш | 100/75 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | №21 |
| Хлеб 1 сорта | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 | №1 |
| Сок яблоко-абрикос | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | №29 |
| ИТОГО: | 525 | 34,65 | 24,28 | 57,55 | 496,4 |  |
| **День №7** | | | | | | |
| **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |
| Котлета мясная | 75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | №17 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | №22 |
| Хлеб 2 сорта | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 25,3 | №1 |
| Йогурт | 200 | 3,62 | 5,79 | 24 | 162 | №28 |
| ИТОГО: | 505 | 23,83 | 21,49 | 61,74 | 535 |  |

**Список литературы:**

1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна.–М.: ДеЛи принт, 2011.–544 с.

2.Методические рекомендации МР 2.4.0179-20

3.СанПиН 2.3/2.4.3590-20