



СОГЛАСОВАНО:  
 Начальник  
 территориального отдела  
 управления «Роспотребнадзор»  
 по Республике Коми в г. Усинске  
 Е.В. Стахисева

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа» д. Денисовка  
 Десятидневное меню и пищевой ценности

приготовляемых блюд учащимся с 7 до 11 лет в пришкольном лагере с дневным пребыванием детей



УТВЕРЖДАЮ:  
 и.о. директора школы  
 Д.В. Чукурова  
 2020 г.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Минеральные вещества(мг)						Витамины (мг)						Ккал.	№ рел.
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	В1	Е	С									
<b>1 День</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	190,45	25,79	182,0	0,44	0,19	0,08	0	0,83	234	182							
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	60,3	7	4,94	0,08	0	0,02	0	0,65	69	269							
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92								
Печенье слобное	30	1,8	5,1	20,8	7	3	19,6	0,24	36	0,016	0	0	134								
Сыр костромской	30	7,68	7,83	0	270	15	216	0,27	0,08	0,01	0	0,21	101,2								
<b>Итого</b>		<b>21,42</b>	<b>24,29</b>	<b>83,58</b>	<b>537,88</b>	<b>56,49</b>	<b>438,54</b>	<b>1,03</b>	<b>36,27</b>	<b>0,126</b>	<b>0</b>	<b>1,69</b>	<b>633,12</b>								
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	13,7	20,92	345,2	0,87	0	0,08	0,16	6,6	112	59							
Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	15,53	146,91	202,6	5,03	0,03	0,22	0	0	268	165							
Бефстроганов из отварного мяса	80/5	19,3	18,2	3,9	12,44	25,92	150,6	2,26	0,03	0,04	0	0,48	257	90							
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278							
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0,01	58								
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01									
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	34,0	13,0	23,0	0,3	0	0,04	0	60	43								
<b>Итого</b>		<b>38,24</b>	<b>29,61</b>	<b>128,68</b>	<b>119,59</b>	<b>233,22</b>	<b>773,6</b>	<b>10,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,41</b>	<b>0,16</b>	<b>67,22</b>	<b>942,92</b>								

<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	132,23	30,47	189,0	0,8	0,04	0,12	0	0,44	221	176
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	3,1	0,84	7,14	0,07	0	0	0	2,8	41	270
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Пряники заварные	50	3	2,4	37,6	5,6	4,6	25	0,4	0	0,04	0	0	184	
Яйцо варенное	1/40	5,1	4,60	0,3	22,0	0	0	0,77	0	0,1	0	0,08	63	
<b>Итого</b>		<b>17,74</b>	<b>14,2</b>	<b>101,08</b>	<b>173,06</b>	<b>41,61</b>	<b>237,14</b>	<b>2,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>3,32</b>	<b>603,92</b>	
<b>Обед</b>														
Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,3	8,3	13,6	50,6	25,18	0	1,14	0,03	0,05	0,16	8,18	138	54
Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	7,97	7,19	112,9	0,35	0,025	0,1	0	1,6	339	98
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	60,3	7	4,94	0,08	0	0,02	0	0,65	69	269
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
Магларин	100	0,8	0,2	7,5	35	11	17	0,1	0	0,06	0	38	38	
<b>Итого</b>		<b>24,7</b>	<b>32,4</b>	<b>62,6</b>	<b>158,97</b>	<b>52,87</b>	<b>141,87</b>	<b>2,17</b>	<b>0,055</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>48,44</b>	<b>641</b>	
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,2	32,9	120,83	32,65	151,0	1,64	0,04	0,12	0	0,48	223,2	186
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18	140,4	0,11	0,04	0,03	0	0,52	112	272
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Масло сливочное	15	0,075	12,38	0,12	1,8	0,06	2,85	0,03	0,08	0	0,03	0	112,2	
<b>Итого</b>		<b>13,015</b>	<b>22,74</b>	<b>71,4</b>	<b>238,62</b>	<b>50,59</b>	<b>310,25</b>	<b>1,78</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>	<b>542,32</b>	
<b>Обед</b>														
Щи из св.капусты с картофелем	250/10	1,8	5,8	8,4	32,43	19,03	53,9	0,71	0,03	0,05	0,16	11,98	93	52
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	66,36	72,5	116,9	1,46	0,02	0,09	0	10,17	239	169
Сосиски отварные	47/2	4,7	9,8	0,4	10,74	6,26	0	0,75	0	0,01	0	0	129	119
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	2,5	3,5	0	0,15	0	0,02	0	1,0	35	223
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	5,9	2,3	12,82	7,95	20,14	0,34	0,02	0	0	11,1	65	14
Напиток клюквенный	200	0,1	0,05	24,9	4,22	3,75	3,3	0,22	0	0,005	0	3,75	98	281
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	

Бананы	100	1,5	0	22	9	28	31	0,6	0	0,04	0	12,2	96	
<b>Итого</b>		<b>17,84</b>	<b>30,51</b>	<b>134,88</b>	<b>153,3</b>	<b>149,19</b>	<b>248,24</b>	<b>4,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,225</b>	<b>0,16</b>	<b>50,21</b>	<b>907,92</b>	
<b>4 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Сырники из творога	150/10	25,8	16,2	38,2	206,8	32	0	0,94	0	0,08	0	0,76	404	294
Какао на молоке сгущен.	200	3,5	3,4	19,6	107,17	26,03	185,42	0,83	0,28	0,02	0	0,15	120	275
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Сыр костромской	30	7,68	7,83	0	270	15	216	0,27	0,08	0,01	0	0,21	101,2	
Вафли с жировой начинкой	15	0,6	4,7	9,5	1,2	0,9	6,3	0,09	0,9	0,008	0	0	81	
<b>Итого</b>		<b>40,62</b>	<b>32,49</b>	<b>87,18</b>	<b>594,1</b>	<b>79,63</b>	<b>423,72</b>	<b>2,13</b>	<b>1,26</b>	<b>0,118</b>	<b>0</b>	<b>1,12</b>	<b>801,12</b>	
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/15	6,4	3,5	25,5	24,36	29,64	104,5	1,72	0,03	0,11	0,16	3,46	161	63
Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	11,17	8,77	109,3	0,89	0,12	0,07	0	0	235	202
Котлета мясная из говядины	80/5	13,8	11,1	11,1	25,42	20,87	100,5	1	0	0,07	0,16	0,81	200	99
Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,825	4,95	4,8	22,29	12,1	19,71	0,78	0	0,008	0	5,44	66	25
Напиток яблочный	200	0,3	0,2	25,1	11,4	5,34	14	1,2	0	0,02	0	7,8	101	276
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	34,0	13,0	23,0	0,3	0	0,04	0	60	43	
<b>Итого</b>		<b>33,065</b>	<b>27,31</b>	<b>143,28</b>	<b>143,88</b>	<b>97,92</b>	<b>394,01</b>	<b>6,39</b>	<b>0,15</b>	<b>0,328</b>	<b>0,32</b>	<b>77,52</b>	<b>958,92</b>	
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	116,28	40,44	182,0	1,06	0,19	0,16	0	0,48	224	185
Яйцо варенное	1/40	5,1	4,60	0,3	22,0	0	0	0,77	0	0,1	0	0,08	63	
Кисель из концентратов на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	0,48	0	0	0,06	0,5	0	0	0	76	291
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16,0	0	0	0	0	0	94,92	
Печенье сладкое	30	1,8	5,1	20,8	7	3	19,6	0,24	36	0,016	0	0	134	
<b>Итого</b>		<b>16,64</b>	<b>17,96</b>	<b>92,68</b>	<b>155,89</b>	<b>49,14</b>	<b>217,6</b>	<b>2,13</b>	<b>36,69</b>	<b>0,276</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>591,92</b>	
<b>Обед</b>														

Суп крестьянский с крупой	250/8	1,7	4,5	10,0	15,98	10,97	0	0,39	0	0,03	0	6,4	88,0	65
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	43,69	35,26	109,3	1,28	0	0,14	0	6,22	168	131
Рыба припущенная	80/40	25,2	12,8	2,0	15,02	21,55	0	0,48	0	0,14	0	0,21	224	77
Салат из отварной моркови	80	0,8	3,6	11,6	16,56	22,8	18,3	0,44	0	0,02	0	1,38	80	16
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
Бананы	100	1,5	0	22	9	28	31	0,6	0	0,04	0	12,2	96	
<b>Итого</b>		<b>38,14</b>	<b>29,61</b>	<b>125,18</b>	<b>144,17</b>	<b>145,05</b>	<b>210,8</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>0</b>	<b>26,74</b>	<b>916,92</b>	

**6 день**

<b>Завтрак</b>															
Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7	9	39,2	175,61	38,61	175,4	0,55	0,26	0,08	0,06	0,77	266	173	
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	3,1	0,84	7,14	0,07	0	0	0	2,8	41	270	
Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0	0,62	0	0,05	0	0	146	1	
Печенье сахарное	50	4	5	37	14,5	10	45	1,05	5	0,4	0	0	210		
<b>Итого</b>		<b>13,6</b>	<b>22,64</b>	<b>101</b>	<b>201,31</b>	<b>59,35</b>	<b>227,54</b>	<b>2,29</b>	<b>5,26</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>3,57</b>	<b>663</b>		
<b>Обед</b>															
Суп из овощей	250	2	4,3	10,8	28,39	21,79	382,4	0,76	0	0,09	0,16	9	91	67	
Плов из курицы	180/50	22,54	24,8	40,7	28,3	53,1	143,5	2,4	0,6	0,1	0,2	1,7	480	122	
Салат из свежлы с растительным маслом	60	0,825	4,95	4,8	22,29	12,1	19,71	0,78	0	0,008	0	5,44	66	25	
Напиток клюквенный	200	0,1	0,05	24,9	4,22	3,75	3,3	0,22	0	0,005	0	3,75	98	281	
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58		
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	11	17	0,1	0	0,06	0	38	38		
<b>Итого</b>		<b>27,505</b>	<b>36,66</b>	<b>117,38</b>	<b>133,43</b>	<b>109,94</b>	<b>588,91</b>	<b>4,76</b>	<b>0,6</b>	<b>0,273</b>	<b>0,36</b>	<b>57,9</b>	<b>925,92</b>		

**7 день**

<b>Завтрак</b>															
Каша гречневая	180/5	8,2	8	33,4	110,29	98,29	146,4	3,07	0,26	0,19	0	0,46	240	175	
Молочная вязкая															
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	60,3	7	95,94	0,08	0,16	0,02	0	0,65	69	269	

Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	94,92	
Вафли с жировой начинкой	30	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	1,8	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	162	
<b>Итого</b>		<b>14,04</b>	<b>19,56</b>	<b>84,68</b>	<b>183,12</b>	<b>112,8</b>	<b>270,94</b>	<b>3,33</b>	<b>2,22</b>	<b>0,226</b>	<b>0</b>	<b>1,11</b>	<b>565,92</b>								
<b>Обед</b>																					
Свекольник	250/10	2	5,2	14,8	31,3	26,37	177,1	1,32	0,01	0,05	0,16	6,95	113	55							
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	43,69	35,26	109,3	1,28	0	0,14	0	6,22	168	131							
Котлета рыбная	80/5	12,9	14,2	10,3	39,77	25,49	209,04	1,13	0,03	0,15	0,27	0,3	222	83							
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	5,9	2,3	12,82	7,95	20,14	0,34	0,02	0	0	11,1	65	14							
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278							
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92								
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58								
Груша	100	0,4	0,4	10,7	17	11	15	2,1	0	0,03	0	5	44,4								
<b>Итого</b>		<b>24,84</b>	<b>34,41</b>	<b>117,68</b>	<b>188,5</b>	<b>132,54</b>	<b>582,78</b>	<b>7,28</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>0,43</b>	<b>29,9</b>	<b>935,32</b>								

**8 день**

<b>Завтрак</b>																					
Суп молочный с макар. изделиями	250	4,4	5,2	19,9	135,61	18	151,0	0,4	0,33	0,06	0	0,65	148	75							
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	105,86	12,18	140,4	0,11	0,04	0,03	0	0,52	109	272							
Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92								
Сыр костромской	30	7,68	7,83	0	270	15	216	0,27	0,08	0,01	0	0,21	101,2								
Печенье слоёное	50	3	8,5	34,5	11,5	5	32,5	0,4	60	0,05	0	0	225								
<b>Итого</b>		<b>21,32</b>	<b>24,69</b>	<b>92,78</b>	<b>533,1</b>	<b>55,88</b>	<b>555,9</b>	<b>1,18</b>	<b>60,45</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>1,38</b>	<b>678,12</b>								
<b>Обед</b>																					
Уха с крупой	250/30	8,8	4,4	15,1	14,39	11,6	222,1	0,74	0,02	0,09	0,27	1,23	137	70							
Тефтели из говядины	80/50	11,4	18,4	15,6	30,29	27,27	131,9	1,17	0,01	0,05	0,16	2,08	274	105							
Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,7	3,58	37,67	55,3	60,42	97,42	1,216	0,02	0,075	0	8,48	200,83	169							
Салат из свежкы с растительным маслом	60	0,825	4,95	4,8	22,29	12,1	19,71	0,78	0	0,008	0	5,44	66	25							
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0	0,02	0	4	92								
Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	9,94	5,65	2,85	8	0	0	0	0	0	47,46								
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58								
<b>Итого</b>		<b>28,45</b>	<b>33,71</b>	<b>112,11</b>	<b>147,01</b>	<b>124,74</b>	<b>500,13</b>	<b>7,206</b>	<b>0,05</b>	<b>0,253</b>	<b>0,43</b>	<b>21,24</b>	<b>875,29</b>								

**9 день**

<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,7	7,9	31,7	116,28	40,44	182,0	1,06	0,19	0,16	0	0,48	224	185
	Дйцо варенное	1/40	5,1	4,60	0,3	22,0	0	0	0,77	0	0,1	0	0,08	63	
	Какао на молоке	200	3,5	3,4	19,6	107,17	26,03	185,42	0,83	0,28	0,02	0	0,15	120	275
	стущен.														
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
	Вафли с жировой начинкой	30	1,2	9,4	19	2,4	1,8	12,6	0,18	1,8	0,016	0	0	162	
	<b>Итого</b>		<b>19,54</b>	<b>25,66</b>	<b>90,48</b>	<b>257,98</b>	<b>73,97</b>	<b>396,02</b>	<b>2,84</b>	<b>2,27</b>	<b>0,296</b>	<b>0</b>	<b>0,71</b>	<b>663,92</b>	<b>54</b>
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,3	8,3	13,6	50,6	25,18	159	1,14	0,03	0,05	0,16	8,18	138	
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	11,17	8,77	109,3	0,89	0,12	0,07	0	0	235	202
	Гуляш из отварной говядины	80/50	16,7	14,8	5,2	13,41	19,92	121,1	2,08	0,003	0,03	0,16	0,37	221	93
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
	Бананы	100	1,5	0	22	9	28	31	0,6	0	0,04	0	12,2	96	
	<b>Итого</b>		<b>32,34</b>	<b>30,51</b>	<b>136,98</b>	<b>128,1</b>	<b>107,34</b>	<b>472,6</b>	<b>5,93</b>	<b>0,153</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>21,08</b>	<b>952,92</b>	

<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>	180/5	5,7	8	30,6	113,85	33,29	175,4	0,73	0	0,11	0	0,48	217	187
	Каша молочная «Дружба»														
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	3,1	0,84	7,14	0,07	0	0	0	2,8	41	270
	Пряники заварные	50	3	2,4	37,6	5,6	4,6	25	0,4	0	0,04	0	0	184	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	8,1	9,9	0	0,62	0	0,05	0	0	146	1
	<b>Итого</b>		<b>14,31</b>	<b>19,4</b>	<b>112,88</b>	<b>140,78</b>	<b>54,73</b>	<b>48,14</b>	<b>1,82</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>3,28</b>	<b>682,92</b>	
	<b>Обед</b>	250/10	2,1	5,3	15,4	15,58	22,5	178,6	0,85	0,01	0,08	0,16	6,7	120	56
	Рассольник ленинградский														
	Жаркое-по домашнему	250	18,8	20,1	20,3	7,97	7,19	112,9	0,35	0,025	0,01	0	1,6	339	98
	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	16,56	22,8	18,3	0,44	0	0,02	0	1,38	80	16
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	28,69	18,27	29,2	0,61	0	0,01	0	0,32	110	278
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,36	19,88	10,13	5,7	16	0	0	0	0	0	94,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	2,0	8,8	5,1	2,5	7,0	0,5	0	0,01	0	0,01	58	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	34,0	13,0	23,0	0,3	0	0,04	0	60	43	

Итого	17,84	31,61	111,58	118,03	91,96	385	3,05	0,035	0,17	0,16	70,01	844,92	
-------	-------	-------	--------	--------	-------	-----	------	-------	------	------	-------	--------	--

При составлении меню использовался «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания»  
 Составители: Маннанова Н.А., Заглева И.В., 2012г.