

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 19»

Светова С.А.



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич



« 26 » мая 2025 г.

# ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Оздоровительного учреждения в летний период*

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *от 12 лет и старше*

г. Черногорск, Республика Хакасия

**ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ:**

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Здобнова А.И., Цыганенко В.А. -2011 год;*
- 2. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалова А.Я. - 2013 год.*

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	3	Бутерброд с сыром, с маслом	50/20/15	10,52	19,00	15,40	222,00
2.	267	Каша молочная пшеничная	250	12,04	14,40	76,30	223,90
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,00
4.		хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	26,70	117,20
5.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	34,80
		<b>ИТОГО:</b>	605	31,6	36,9	136,3	683,9
<b>ОБЕД</b>							
1.	58	Помидоры свежие /нарезка/	100	0,60	0,10	1,90	21,3
2.	187	Щи из св. капусты с картофелем и мясом	250	5,80	7,00	7,10	245,0
3.	п/ф	Котлета из мяса гов.	120	13,00	10,30	6,50	175,00
4.	413	Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,80	39,40	236,20
5.	859	Компот из свежих фруктов (яблоки, груши)	200	0,6	0	33	41,6
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	60	6,8	1,36	123	202,6
7.		Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		<b>ИТОГО:</b>	1075	34,10	24,76	219,00	959,5
		<b>ИТОГО за день:</b>	1675	65,66	61,66	355,30	1643,4

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>2-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	3	Бутерброд с сыром	50/30	10,52	19,00	25,40	258,2
2.	264	Каша пшеничная с маслом молочная	250	5,74	7,85	29,26	125,0
3.	959	Какао	200	4,70	4,90	12,40	107,20
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/20	4,80	0,36	19,80	145,00
5.		Фрукт	100	0,40	0,40	0,80	45,00
		<b>ИТОГО:</b>	680	26,2	32,5	87,7	680,4
<b>ОБЕД</b>							
1.	85	Салат "Свеколка" с растительным маслом	100	1,70	4,50	7,60	76,0
2.	217	Суп картофельный с макаронами	250	18,80	35,50	85,00	224,0
3.	п/ф	Котлета рыбная	100	12,80	4,10	6,10	193,60
4.	682	Рис припущенный	180	4,30	5,80	43,70	244,20
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	27,9
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50/40	6,4	0,9	33,00	185,7
		<b>ИТОГО:</b>	920	44,30	50,90	182,00	951,4
		<b>ИТОГО за день:</b>	1600	70,46	83,41	269,66	1631,8

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>3-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	3	Бутерброд с сыром	50/30	12,72	20,50	26,00	258,20
2.	268	Каша молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,5
3.	943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,8
4.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/50	4,80	0,40	19,80	155,7
5.		Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	45,0
		<b>ИТОГО:</b>	660	23,4	26,7	90,7	670,2
<b>ОБЕД</b>							
1.	58	Нарезка из свежих помидор	100	2,10	7,50	12,60	126,00
2.	197	Рассольник Ленинградский	250	5,80	7,80	17,00	191,8
3.	591	Гуляш	100	16,20	17,50	15,10	175,0
4.	679	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,20	6,30	35,90	233,7
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	1,00	6,60	27,9
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50/50	3,8	0,18	11,8	202,6
		<b>ИТОГО:</b>	950	36,36	40,28	99,00	957,0
		<b>ИТОГО за день:</b>	1610	59,8	67,0	189,7	1627,2

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюда 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>4-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	2	Бутерброд с джемом	50/30	1,4	5,1	12,0	161,7
2.	266	Каша молочная геркулесовая	250	26,00	17,00	68,00	200,5
3.	495	Чай с сахаром и молоком	200	1,60	1,10	15,90	81,0
5.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
4.		Фрукт	100	2,80	0,40	10,80	106,0
		<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>35,6</b>	<b>23,8</b>	<b>118,5</b>	<b>670,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	58	Салат из свежих помидор с раст. маслом	100	1,80	6,80	6,00	110,0
2.	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,60	4,30	13,90	189,6
3.	п/ф	Наггетцы	200	17,00	17,60	14,30	182,7
4.	413	Макароны отварные	200	5,30	4,90	32,80	245,6
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,82	81,0
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,36	19,8	155,7
		<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>38,00</b>	<b>33,96</b>	<b>106,62</b>	<b>964,6</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1620</b>	<b>73,6</b>	<b>57,7</b>	<b>225,1</b>	<b>1634,8</b>

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>5-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	2	Бутерброд с сыром и маслом	50/20/10	10,7	19,6	16	199,0
2.	255	Каша молочная ячневая	250	20,70	27,30	40,11	155,2
3.	868	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	14,00	81,0
4.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
5.		Фрукт	100	4,90	2,00	25,60	122,0
		<b>ИТОГО:</b>	690	40,2	49,1	107,5	678,2
<b>ОБЕД</b>							
1.	55	Нарезка из свежих огурцов	100	1,30	0,30	3,50	23,60
2.	187	Щи из св. капусты и картофеля	250	7,10	8,40	8,50	134,0
3.	п/ф	Курица тушеная	100	16,90	14,50	60,70	249,7
4.	682	Рис рассыпчатый	180	3,60	4,80	36,40	244,2
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	33,00	136,0
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,4	19,8	155,7
		<b>ИТОГО:</b>	910	34,30	28,40	161,90	943,2
		<b>ИТОГО за день:</b>	1600	74,5	77,5	269,4	1621,4

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюد 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>6-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	1	Бутерброд с маслом	50/30	1,2	5,3	25,1	205,2
2.	260	Каша молочная "Дружба"	200	5,10	5,80	24,00	218,9
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	3,80	0,20	11,80	121,0
5.		Фрукт	100	0,09	0,00	8,10	40,0
		<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>14,1</b>	<b>14,2</b>	<b>80,2</b>	<b>671,1</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	83	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,20	0,20	5,20	30,2
2.	204	Суп картофельный с крупой	250	6,70	9,60	18,50	164,0
3.	343	Рыба тушеная с овощами	120	16,60	8,90	7,50	235,6
4.	299	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,8
5.		Сок натуральный	200	0,60	0,00	13,00	136,0
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50/50	3,9	1,2	30,4	202,6
		<b>ИТОГО:</b>	<b>970</b>	<b>33,10</b>	<b>27,00</b>	<b>101,00</b>	<b>954,2</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1610</b>	<b>47,2</b>	<b>41,2</b>	<b>181,2</b>	<b>1625,3</b>

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>7-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	83	Бутерброд с отварным филе птицы	30/50	8,30	4,80	9,90	228,7
2.	268	Каша молочная рисовая	250	6,60	6,70	35,80	230,0
3.	943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	14,00	26,8
4.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/50	3,80	0,18	11,80	155,7
5.		фрукт	100	0,80	0,30	8,10	40,0
		<b>ИТОГО:</b>	710	19,5	12,0	79,6	681,2
<b>ОБЕД</b>							
1.	106	Огурцы свежие /нарезка/	100	0,20	0,00	1,90	14,20
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	8,36	17,37	13,11	153,0
3.	п/ф	Тефтели	120	12,30	10,00	7,30	201,6
4.	409	Гороховое пюре	200	19,30	1,70	45,00	273,0
5.	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0	14	58,8
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50/30	7,1	1	41,3	240,2
		<b>ИТОГО:</b>	950	47,36	30,07	122,61	940,8
		<b>ИТОГО за день:</b>	1660	66,9	42,1	202,2	1622,0

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюда 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	

### 8-й день

ЗАВТРАК							
1.	262	Каша молочная манная	250	5,3	5,70	25,30	247,10
2.	пром	Кексы	100	12,00	36,00	20,20	285,0
3.	944	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	27,9
4.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	3,90	0,20	11,90	121,0
		<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>21,5</b>	<b>41,9</b>	<b>72,6</b>	<b>681,0</b>
ОБЕД							
1.	58	Нарезка из свежих помидор	100	1,30	0,20	3,80	21,30
2.	206	Суп гороховый с картофелем	300	10,10	6,90	24,50	179,6
3.	п/ф	Котлета куринная	100	14,10	5,80	4,40	249,7
4.	413	Макаронные отварные	200	7,00	6,50	43,70	262,4
5.	864	Компот из апельсин или мандарин	200	0,10	0,00	10,10	42,5
6.		Фрукт	100	0,10	0,00	8,10	40,0
7.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,36	19,8	156,7
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1130</b>	<b>37,50</b>	<b>19,76</b>	<b>114,40</b>	<b>952,2</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1690</b>	<b>59,0</b>	<b>61,7</b>	<b>187,0</b>	<b>1633,2</b>

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>9-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	235	Суп молочный вермишелевый	300	9,0	17,00	49,40	238,80
2.	2	Бутерброд с маслом и сыром	20/20/10	16,70	12,60	22,10	178,7
3.	959	Какао на молоке	200	4,70	4,30	12,40	107,2
4.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
5.		Фрукт	100	0,80	0,30	8,10	40,0
		<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>35,0</b>	<b>34,4</b>	<b>103,8</b>	<b>685,7</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	77	Салат из овощей	100	11,30	5,10	26,20	77,00
2.	204	Суп карт. с рыбными консервами (сайра)	250	6,67	9,66	15,60	280,0
3.	708/299	Капуста тушёная/картофельное пюре	200	3,90	6,10	60,70	193,0
4.	п/ф	Биточки из говядины	100	10,20	14,50	38,00	175,0
5.	507	Компот из плодов и ягод	200	0,00	0,00	12,50	58,8
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,36	19,8	155,7
		<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>36,87</b>	<b>35,72</b>	<b>172,80</b>	<b>939,5</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1640</b>	<b>71,9</b>	<b>70,1</b>	<b>276,6</b>	<b>1625,2</b>

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>10-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	265	Каша кукурузная молочная	250	9	11,50	55,00	287,80
2.	пром	Ватрушка	75	8,30	23,20	22,50	187,5
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/30	3,80	0,20	11,80	121,0
		<b>ИТОГО:</b>	585	25,0	37,8	100,5	682,3
<b>ОБЕД</b>							
1.	60	Салат из свежих помидор и яблок	100	0,60	6,60	5,60	33,60
2.	218	Суп лапша с курицей	250	6,60	12,60	25,90	263,1
3.	646	Плов	250	23,00	9,30	41,40	341,3
4.	864	Компот из мандаринов	200	0,10	0,20	10,10	42,5
5.		Фрукт	100	2,86	1,04	40,95	86,0
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50/40	6,4	0,9	37,9	185,6
		<b>ИТОГО:</b>	990	39,56	30,64	161,85	952,1
		<b>ИТОГО за день:</b>	1575	64,6	68,4	262,4	1634,4