

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ « СОШ № 19»



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич



« 26 » 2025 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Оздоровительного учреждения в летний период

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *с 7 до 11 лет*

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 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептов блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1-й день							
ЗАВТРАК							
1.	3	Бутерброд с сыром, с маслом	50/20/15	10,52	19,00	15,40	222,00
2.	267	Каша молочная пшеничная	200	12,04	14,40	76,30	174,90
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,00
4.		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50
5.		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	6,70	34,80
		ИТОГО:	535	30,1	36,7	124,4	588,2
ОБЕД							
1.	106	Помидоры свежие / нарезка/	60	0,50	0,10	1,50	12,8
2.	187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,70	5,60	5,70	196,0
3.	п/ф	Котлета из мяса гов.	90	30,00	19,63	26,30	141,60
4.	413	Макароны отварные	180	6,40	5,80	39,40	236,20
5.	859	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,6	0	33,0	41,6
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,36	9,9	155,7
7.		Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		ИТОГО:	910	47,90	31,69	123,90	821,7
		ИТОГО за день:	1445	77,96	68,39	248,30	1409,9

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
2-й день							
ЗАВТРАК							
1.	3	Бутерброд с сыром	30/20	10,52	19,00	25,40	198,0
2.	264	Каша пшеничная с маслом молочная	200	5,74	7,85	59,20	100,1
3.	959	Какао	200	4,70	4,30	12,40	107,20
4.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20	4,80	0,36	19,80	145,00
5.		Фрукт	100	0,40	0,40	0,80	45,00
ИТОГО:			600	26,2	31,9	117,6	595,3
ОБЕД							
1.	85	Салат "Свеколка" с растительным маслом	100	1,70	4,50	7,60	76,0
2.	217	Суп картофельный с макаронами	200	15,10	28,40	82,30	159,2
3.	п/ф	Котлета рыбная	100	12,80	4,10	6,10	193,60
4.	683	Рис припущенный	150	3,28	4,30	33,35	203,50
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	6,6	27,9
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,36	19,80	155,7
ИТОГО:			830	37,94	41,71	155,75	815,9
ИТОГО за день:			1430	64,10	73,62	273,35	1411,2

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
3-й день							
ЗАВТРАК							
1.	3	Бутерброд с сыром	30/30	10,52	19,00	25,40	209,20
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, хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
5.		Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	45,0
		ИТОГО:	620	20,2	25,0	82,1	586,5
ОБЕД							
1.	50	Салат из свеклы варёной	60	1,30	4,50	7,60	76,00
2.	197	Рассольник Ленинградский	200	4,70	6,20	13,60	143,0
3.	591	Гуляш	90	14,60	15,80	13,60	157,5
4.	679	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,20	6,30	35,90	233,7
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,9
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50/40	3,8	0,18	11,8	185,4
		ИТОГО:	840	32,80	33,08	89,10	823,5
		ИТОГО за день:	1460	53,0	58,1	171,2	1410,0

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
4-й день							
ЗАВТРАК							
1.	2	Бутерброд с джемом	30/30	1,2	4,1	11,2	116,2
2.	266	Каша молочная геркулесовая	200	21,40	13,60	54,92	166,0
3.	495	Чай с сахаром и молоком	200/15	1,60	1,10	15,90	81,0
4.		Фрукт	100	2,80	0,40	10,80	106,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
ИТОГО:			635	30,8	19,4	104,6	590,2
ОБЕД							
1.	58	Салат их свежих помидор с маслом растительным	60	1,10	4,10	3,60	66,00
2.	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,60	4,30	13,90	170,0
3.	п/ф	Наггетсы	90	17,00	17,60	14,30	162,0
4.	413	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,0
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,36	19,8	155,7
ИТОГО:			630	37,30	31,26	104,20	830,7
ИТОГО за день:			1265	68,1	50,6	208,8	1420,9

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
5-й день							
ЗАВТРАК							
1.	2	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	10,7	19,6	16	180,8
2.	255	Каша молочная ячневая	200	20,70	27,30	48,11	93,3
3.	868	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,0
4.		Фрукт	100	4,86	2,04	25,60	122,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,80	0,18	11,80	111,0
		ИТОГО:	610	40,6	49,1	121,3	588,1
ОБЕД							
1.	55	Нарезка из свежих огурцов	100	0,80	0,20	2,50	14,2
2.	187	Щи из св. капусты и картофеля с туш.	200	4,70	5,60	5,70	127,2
3.	п/ф	Курица тушеная	90	15,29	13,10	54,77	224,8
4.	682	Рис рассыпчатый	150	3,60	4,80	36,40	203,5
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	33,00	136,0
6.		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/40	4,8	0,36	19,8	126,0
		ИТОГО:	810	29,79	24,06	152,17	831,7
		ИТОГО за день:	1420	70,4	73,2	273,5	1419,8

возрастная категория с 7 до 11 лет

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

6-й день

ЗАВТРАК							
1.	1	Бутерброд с маслом	50/20	0,9	4,2	22,1	144,7
2.	260	Каша молочная "Дружба"	180	4,60	5,30	21,60	197,0
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Фрукт	100	0,09	0,02	8,10	40,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
ИТОГО:			610	13,3	12,6	74,8	588,7
ОБЕД							
1.	83	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,20	0,24	5,20	30,20
2.	204	Суп картофельный с крупой	200	5,30	5,80	10,80	131,2
3.	843	Рыба тушеная с овощами	100	16,60	8,90	7,50	215,6
4.	299	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,8
5.	пром	Сок натуральный	200	0,60	0,00	33,00	136,0
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	40/30	3,9	1,23	30,4	121,0
ИТОГО:			870	31,70	23,27	113,30	819,8
ИТОГО за день:			1480	45,0	35,9	188,1	1408,5

возрастная категория с 7 до 11 лет

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

7-й день

ЗАВТРАК							
1.	83	Бутерброд с отварным филе птицы	30/30	7,90	4,50	9,80	170,2
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.		Фрукты	100	0,80	0,30	8,10	40,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/50	3,80	0,18	11,80	155,7
ИТОГО:			640	18,0	10,4	64,8	577,2

ОБЕД							
1.	55	Огурцы свежие /нарезка/	60	0,80	0,10	1,50	8,50
2.	170	Борщ с капустой и картофелем с туш.	250	8,36	7,37	13,11	153,0
3.	п/ф	Тефтели	100	7,53	10,00	7,00	168,0
4.	409	Гороховое пюре	180	14,50	1,30	33,80	245,7
5.	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,0	14	58,8
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50/40	4,8	0,36	19,8	185,4
ИТОГО:			880	36,09	19,13	89,21	819,4
ИТОГО за день:			1520	54,1	29,5	154,0	1396,6

возрастная категория с 7 до 11 лет

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

8-й день

ЗАВТРАК							
1.	262	Каша молочная манная	200	5,3	5,70	25,3	224,20
2.	пром	Кексы	75	6,00	18,00	10,1	222,3
3.	944	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,2	27,9
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,90	0,20	11,9	115,1
		ИТОГО:	530	15,5	23,9	62,5	589,5
ОБЕД							
1.	58	Нарезка из свежих помидор	60	1,30	0,20	3,80	21,30
2.	206	Суп гороховый с картофелем	200	6,70	4,60	16,30	123,0
3.	п/ф	Котлета куринная	100	14,10	5,80	4,40	249,7
4.	413	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,8
5.	864	Компот из апельсин или мандарин	200	0,10	0,20	10,10	42,5
6.		Фрукт	100	0,09	0,02	8,10	40,0
7.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,36	19,8	156,7
		ИТОГО:	890	32,39	16,08	95,30	830,0
		ИТОГО за день:	1420	47,9	40,0	157,8	1419,5

возрастная категория с 7 до 11 лет

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

9-й день

ЗАВТРАК							
1.	235	Суп молочный вермишелевый	250	7,57	14,20	41,17	125,60
2.	2	Бутерброд с маслом и сыром	30/20/10	10,70	19,60	16,00	200,8
3.	959	Какао на молоке	200	4,70	4,30	12,40	107,2
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/20	3,80	0,18	11,80	115,1
5.		Фрукт	100	0,80	0,30	8,10	40,0
ИТОГО:			660	27,6	38,6	89,5	588,7
ОБЕД							
1.	77	Салат из овощей	60	6,70	3,06	15,70	46,20
2.	204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	200	5,30	7,60	12,50	220,0
3.	708,299	Капуста тушёная/ картофельное пюре	150/50	4,00	6,09	60,70	193,0
4.	п/ф	Биточки из говядины	90	9,30	13,70	34,20	157,5
5.	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,00	0,00	12,50	58,8
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30/50	4,8	0,36	19,8	155,7
ИТОГО:			830	30,10	30,81	155,40	831,2
ИТОГО за день:			1490	57,7	69,4	244,9	1419,9

возрастная категория с 7 до 11 лет

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

10-й день

ЗАВТРАК							
1.	265	Каша кукурузная молочная	200	9	11,50	55,00	287,80
2.	пром	Ватрушка	50	8,30	23,20	22,50	105,0
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Фрукт	100	0,80	0,30	8,10	40,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	30	3,80	0,18	11,80	70,3
			580	25,8	38,1	108,6	589,1
ОБЕД							
1.	60	Салат из свежих помидор и яблок	60	0,40	6,10	3,40	20,20
2.	218	Суп лапша с курицей	200	4,40	8,40	17,30	218,6
3.	646	Плов	200	18,50	7,40	33,10	333,5
4.	864	Компот из мандаринов	200	0,10	0,20	10,10	42,5
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный	50/50	6,80	1,36	123,00	208,6
		ИТОГО:	760	30,20	23,46	186,90	823,4
		ИТОГО за день:	1340	56,0	61,5	295,5	1412,5