



Утверждаю
Директор школы
Гузаеров А.Х.

Handwritten signature of A. Kh. Guseinov

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ В ЛАГЕРЕ ТРУДА И ОТДЫХА МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково
ИЛИШЕВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН НА 2024 ГОД**

	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						Возрастная категория: от 11 и старше								
№ рецепта	Прием пищи, Наименование изделий (блюд)	Масса порции и	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
							A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
191	Каша манная молочная	250/7	7,5	10	37,2	269	78,83	0,06	0,14	0,48	0,77	114,4	0,38	17,03	131,85
0	Хлеб пшеничный	40	3,4	12,5	50,9	326		0,07	0,05	0,25			1,45		
289	Какао с молоком	200	3,6	3,1	13,6	94	18	0,03	0,12	0,52	0,11	110,3 7	0,88	26,97	101,09
0	Фрукты свежие (Яблоко)	100	2,52	0,52	12,74	71	0	0,05	0,03	15		24	3,3	13,5	16,5
0	Мороженое (натуральное)	80	7,76	7,84	24,64	168									
	Итого за прием	677	24,78	33,96	139,08	928	96,83	0,21	0,34	16,25	0,88	248,7 7	6,01	57,5	249,44
	Обед														
13	Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	0	0,03	0,02	5,52	0,37	11,31	0,5	10,5	19,35
63	Суп картофельный с бобовыми и гренками	300/2 5	9,6	5,1	38,5	242	21,24	0,26	0,09	5,59	0,37	38,99	2,79	48,25	122,1

106*	Тефтели из говядины с рисом	60/40	7,3	10,4	8,5	157,6	0	0,02	0,04	0,4	0,07	9,45	0,6	14,17	0
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	27,14	0,09	0,03	0	1,28	14,03	1,12	11,09	62,2
311	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0	0	3,9	16	0	0,12	0	6	7	0,24	0,18	0,46	0
0	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89		0,16			0,68	73	1,2		125
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119		0,29	0,09		0,62	62,5	2		64,5
0	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0						20			
	Итого за прием	1223	32,96	28,1	152,8	967,49	48,38	0,97	0,27	17,51	10,39	229,52	8,39	84,47	393,15
	Итого за день	1900	57,74	62,06	291,88	1895,49	145,21	1,18	0,61	33,76	11,27	478,29	14,4	141,97	642,59
	Итого за день соотношение		1	1	4										
	*ТК № - номер технологической карты взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Фирма «Партнер», 2016														
	ВТОРОЙ ДЕНЬ														
№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
							A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
193	Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6,3	10	27,6	194	78,83	0,05	0,14	0,48	0,35	154,5	0,52	35,13	153,4
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269	40	0,08	0,05	0	0	13,9	1,04	16,5	3
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0	0,26	0,03	0	0
0	Фрукты свежие	150	1,5	3,5	12,74	136,5	0	0,06	0,08	15		12	0,9	63	42

	Итого за прием	677	12	30,5	73,74	634,5	118,83	0,19	0,27	15,48	0,35	180,66	2,49	114,63	198,4
	Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0	0,03	0	10,06	0	11,21	0,44	9,76	20,77
59	Суп картоф. с макарон. изд.	250	3,2	3	22,6	133	10,62	0,08	0,06	7,92	0,32	16,05	1,03	25,11	55,74
96	Гуляш отварной из говядины	80/50	22,3	21,4	3,8	297	0	0,06	0,13	1,11	0,11	16,2	3,02	28,1	181,86
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	45,23	0,43	0,22	0	1,49	23,45	7,59	221,58	285,26
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0	0,07	0,21	0,29	0,08	14,62	0,92	8,5	3,83
0	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89		0,16			0,68	73	1,2		125
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119		0,29	0,09		0,62	62,5	2		64,5
0	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0						20			
	Итого за прием	1247	48,25	39,39	172,94	1202,41	55,85	1,12	0,71	19,38	3,3	237,03	16,2	293,05	736,96
	Итого за день	1924	60,25	69,89	246,68	1836,91	174,68	1,31	0,98	34,86	3,65	417,69	18,69	407,68	935,36
	Итого за день соотношение		1	1	4										
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-ва(мг)			
							A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
220	Омлет с зеленым горошком	200/10	17,2	28,4	4,8	344	0	0,1	0,52	1,49	0	123,06	3,02	24,85	0

284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,06	0,07	6,09	39,15
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119		0,29	0,09		0,62	62,5	2		64,5
0	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0						20			
0	Сок фруктовый - 200 гр, шт	200	1	0,2	20	92	0	0,02	0,02	4		14	2,8	8	14
	Итого за прием	860	23,56	31,2	69,4	616	9	0,42	0,69	5,75	0,67	272,62	7,89	38,94	117,65
	Обед														
41	Салат "Студенческий"	80	2,9	8,4	6,6	114	18	0,07	0,09	4,17	3,69	15,45	0,68	17,17	42,7
54	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	30,24	0,09	0,06	8,04	0,33	18,06	1,01	26,99	81,01
МО7КБ КК	Биточки (Котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171	0	0,05	0,07	0	0	38	1,06	22,8	0
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	34,98	0,17	0,15	15,22	0,31	52,21	1,51	41,66	129,7
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	12	0	0	0	2,34	0,48	0,06	0	1,26
0	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89		0,16			0,68	73	1,2		125
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119		0,29	0,09		0,62	62,5	2		64,5
	Итого за прием	1192	29,34	34,6	134,75	911,89	95,22	0,83	0,46	27,43	7,97	259,7	7,52	108,62	444,17
	Итого за день	2052	52,9	65,8	204,15	1527,89	104,22	1,25	1,15	33,18	8,64	532,32	15,41	147,56	561,82
	Итого за день соотношение		1	1	4										
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-ва(мг)			
							А	В1	В2	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
№ рецепта	Наименование изделий (блюд)	Масса порции	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-ва(мг)			
							A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
182	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	250/7	10	12,7	43,7	330	80,33	0,25	0,22	0,63	0,82	168,7 5	2,05	59,53	216,31
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	9	0,01	0,06	0,26	0,05	53,06	0,07	6,09	39,15
1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17	24,3	269	40	0,08	0,05	0	0	13,9	1,04	16,5	3
	Итого за прием	527	15,5	31,1	79,2	660	129,3 3	0,34	0,33	0,89	0,87	235,7 1	3,16	82,12	258,46
	Обед														
8.2	Огурцы свежие	70	0,42	0,06	1,14	7	0	0,02	0	4,2	0	10,2	0,3	8,4	18
34	Рассольник ленинградский	300/1 2	2,4	5,7	15,7	126	26,7	0,08	0,07	6,71	0,3	23,14	0,87	23,19	68,38
МО7КБ КК	Биточки (Котлеты) мясные с соусом	60/30	12,08	11	10,15	171	0	0,05	0,07	0	0	38	1,06	22,8	0
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	45,23	0,43	0,22	0	1,49	23,45	7,59	221,58	285,26
295	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0,01	0,01	1,6	0,08	6,03	0,8	3,13	3,83
0	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	86,89		0,16			0,68	73	1,2		125
0	Хлеб пшеничный	50	3,96	1,2	33,4	119		0,29	0,09		0,62	62,5	2		64,5
0	Вода питьевая (бутилированная вода)	200	0	0	0	0						20			
	Итого за прием	1229	36,76	28,06	157,29	978,89	71,93	1,04	0,46	12,51	3,17	256,3 2	13,82	279,1	564,97

	Итого за день	1756	52,26	59,16	236,49	1638,89	201,26	1,38	0,79	13,4	4,04	492,03	16,98	361,22	823,43
	Итого за день соотношение		1	1	4										
	Примечание:														
	1. Примерное меню разработано на основании сборников:														
	1.1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. 2013г. Уфа														
	1.2 Технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. 2010 г. Уфа														
	1.3 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания 2016 г. Уфа														
	2. Химический состав и пищевая ценность блюд указаны из справочника "Химический состав российских продуктов питания" 2002 г. Москва														
	3. В весенне-летний период используются овощи нового урожая в салаты и овощные блюда и заправляются растительным маслом.														
	4. При включении блюд в меню учитывать наличие и исправность технологического оборудования.														
			Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-ва(мг)			
							A	B1	B2	C	E	Ca	Fe	Mg	P
	завтрак	1	24,78	33,96	139,08	928	96,83	0,21	0,34	16,25	0,88	248,77	6,01	57,5	249,44
		2	19,24	46,3	128,14	978,5	118,83	0,23	0,28	15,48	0,35	186,66	2,99	119,63	225
		3	31,5	38,8	67,6	784,89	29,16	0,36	0,69	1,89	1,57	387,62	5,43	58,44	168,08
		4	13,72	23,62	113,94	725	77,83	0,26	0,27	17,03	0,36	200,45	5,8	76,04	195,24
		5	31,16	47,84	77,64	835	127,83	0,18	0,23	13,41	0,82	110,21	4,28	74,27	174
		6	45,96	44,82	169,44	1226	100,6	0,51	0,39	15,52	4,93	323,96	11,02	137,63	540,71

		7	18,35	33,26	114,44	863	129,33	0,343	0,336	0,89	0,87	241,11	3,64	90,22	270,76
		8	20,92	29,52	126,34	873	138,16	0,25	0,51	16,51	1,32	478,82	5,39	101,64	233,56
		9	27,26	49,55	52,45	761,39	40	0,23	0,71	1,5	0,01	201,27	4,88	59,14	38,84
		10	12,5	25,9	109,94	766,5	78,83	0,19	0,27	15,73	0,77	144,3	2,76	96,4	173,85
		11	20,4	25,4	85,4	673	136,79	0,35	0,39	1,04	1,92	440,54	3,22	104,01	403,56
		12	38,12	42,22	92,04	910	145,3	0,23	0,64	15,96	0,1	429,06	5,39	84,56	335,65
		13	18,96	30,94	125,64	820	77,83	0,21	0,24	0,91	0,35	173,98	2,47	61,81	177,4
		14	22,8	21,9	119,4	801,6	140,5	0,3	0,4	16,9	1,7	395,4	4,4	154,3	424,6
	Итого	15	345,69	494,07	1521,48	11945,9	1437,8	3,895	5,726	149,02	15,92	3962,1	67,65	1275,58	3610,67
	Среднее за завтрак	16	24,69	35,29	108,68	853,28	102,70	0,28	0,41	10,64	1,14	283,01	4,83	91,11	257,91
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-ва(мг)			
							А	В1	В2	С	Е	Са	Fe	Mg	P
	Обед	1	39,56	39,1	162,8	1140,89	56,81	1,03	0,36	20,29	10,56	259,89	9,34	104,54	429,99
		2	51,88	49,34	195,45	1392,02	109,97	1,162	0,79	16,27	3,54	270,41	17,28	304,78	801,41
		3	38,56	44	143,8	1088,89	102,83	0,88	0,56	28,86	12,64	288,91	8,48	125,89	622,98
		4	45,06	40,9	130,9	1024,89	35,5	0,74	0,54	16,87	8,47	374,72	9,66	97,5	654,59
		5	46,46	41,25	168,33	1186,28	119,66	0,74	0,42	25,74	5,58	321,37	11,02	131,15	606,3
		6	54,88	32,24	166,45	1141,02	110,28	1,192	0,44	18,79	12,26	257,04	9,47	113,34	648,64

		7	47,26	42,9	172,7	1234,8 9	78,58	1,12	0,59	64,58	8,77	317,5	15,51	312,21	757,63
		8	34,86	37,9	138	994,78	97,12	0,97	0,55	30	7,35	293,0 9	9,07	113,85	501,24
		9	36,88	45,04	134,35	1039,0 2	78,39	0,762	0,51	52,23	5,78	380,2 1	9,41	119,64	629,29
		10	57,16	53,9	151,08	1277,8 9	119,6 6	0,82	0,44	32,62	10,43	260,5 5	8,38	119,27	549,62
		11	50,56	34,6	146,4	1069,7 8	30,99	0,98	0,44	17,84	5,17	305,8	12,67	114,78	434,03
		12	69,91	53,46	165,84	1384,8 9	85,92	1,003	0,69 6	26,81	7,24	326,0 8	11,64	157,46	735,08
		13	49,66	51,3	154,7	1245,8 9	109,9 3	1,09	0,63	20,6	10,09	251,8	15,96	295,54	747,75
		14	38,16	37,5	168,4	1139,8 9	78,58	0,73	0,4	20,82	8,26	268,7 8	10,32	126,01	636,62
	Итого	15	660,8 5	603,4 3	2199,2	16361	1214, 2	13,21 9	7,36 6	392,3 2	116,1 4	4176, 2	158,21	2235,9 6	8755,1 7
	Среднее за обед	16	47,20	43,10	157,09	1168,6 4	86,73	0,94	0,53	28,02	8,30	298,3 0	11,30	159,71	625,37
			71,90	78,39	265,76	2021,9 2	189,4 3	1,22	0,94	38,67	9,43	581,3 1	16,13	250,82	883,27
	Среднее за день														
													Соотношен ие P/Ca		1,5