СОГЛАСОВАНО:
Директор "МБОУ СШ № 25

Бесчавесно Н.Ф.
«03» 03 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СОВУШКА"
_____ В.Н. Смирнова
«03» 03 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 7-11 лет (весенний период 2025г)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
	1 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи	682 (12)	100	6,493	13,420	38,705	302	0,09	0,10	0,28	6,41	5,39	70,52	91,72	14,99	0,76	87,51	0,01	0,00	2,13
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
4	Фрукты свежие	(7)	250	2,112	0,235	22,466	100	0,10	0,00	150,00	0,50	0,50	85,00	57,50	32,50	0,75	57,50	0,00	0,00	0,15
	Итого:			**12,810**	**16,358**	**90,320**	**560**	**0,23**	**0,15**	**151,10**	**18,91**	**5,95**	**356,48**	**296,22**	**69,87**	**1,68**	**288,41**	**0,03**	**0,01**	**5,84**
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	200	1,493	2,657	11,838	77	0,06	0,07	5,36	9,60	0,16	16,77	51,70	18,22	0,71	49,32	0,00	0,00	0,99
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
6	Жаркое по домашнему из говядины 75/150	436 (22)	225	19,695	20,981	18,608	342	0,16	0,12	10,20	0,28	2,58	34,28	265,77	50,40	3,90	253,56	0,02	0,00	4,42
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			**30,072**	**31,298**	**93,835**	**777**	**0,48**	**0,46**	**83,00**	**15,88**	**3,22**	**106,44**	**491,00**	**120,78**	**9,02**	**472,88**	**0,04**	**0,01**	**9,71**
	Итого за день:			**42,882**	**47,656**	**184,154**	**1337**	**0,71**	**0,60**	**234,10**	**34,79**	**9,17**	**462,92**	**787,23**	**190,66**	**10,69**	**761,29**	**0,06**	**0,02**	**15,55**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	200	4,841	7,546	33,096	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36
2	"Чай с лимоном 200/7"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Сырная палочка	17 (9)	60	6,143	21,350	24,681	315	0,07	0,07	0,13	6,67	8,61	114,18	104,63	12,60	0,63	104,63	0,01	0,00	2,04

4	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			**11,869**	**29,459**	**86,395**	**658**	**0,17**	**0,14**	**11,82**	**37,31**	**9,84**	**276,14**	**249,07**	**58,31**	**6,42**	**243,90**	**0,02**	**0,01**	**5,06**
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Говядина отварная(на супа)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
6	Голень куриная запеченая	439 (12)	90	18,004	20,767	0,077	259	0,10	0,00	2,28	2,30	1,73	22,03	184,08	22,04	1,51	184,08	0,01	0,00	3,45
7	Макаронные изделия отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
8	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
10	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			**32,532**	**31,666**	**103,357**	**829**	**0,40**	**0,30**	**44,81**	**26,33**	**3,95**	**146,05**	**432,36**	**104,05**	**7,00**	**426,47**	**0,03**	**0,01**	**9,47**
	Итого за день:			**44,402**	**61,126**	**189,752**	**1487**	**0,57**	**0,44**	**56,63**	**63,65**	**13,79**	**422,19**	**681,42**	**162,36**	**13,42**	**670,37**	**0,05**	**0,02**	**14,53**
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Вареники с творогом	(10)	150	10,753	2,240	34,154	200	0,08	0,16	0,00	16,25	0,00	72,04	118,62	26,16	0,74	95,23	0,00	0,00	0,02
2	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18
3	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Булочка ванильная	107 (25)	60	3,837	5,139	30,906	185	0,05	0,06	0,00	0,01	2,36	10,18	36,75	6,12	0,53	35,06	0,00	0,00	0,88
6	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			**15,720**	**13,423**	**88,555**	**538**	**0,18**	**0,27**	**15,07**	**40,25**	**2,75**	**127,38**	**190,97**	**51,18**	**5,36**	**165,01**	**0,01**	**0,00**	**1,57**
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,771	2,763	13,477	94	0,13	0,05	3,68	9,60	0,17	28,53	75,67	26,75	1,40	72,19	0,01	0,00	1,38
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,271	10,834	227	0,21	0,18	1,13	0,18	0,76	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			**31,154**	**29,394**	**120,863**	**873**	**0,80**	**0,72**	**21,00**	**22,38**	**2,45**	**122,41**	**624,43**	**238,95**	**12,66**	**609,72**	**0,04**	**0,01**	**13,08**
	Итого за день:			**46,875**	**42,816**	**209,418**	**1411**	**0,98**	**0,99**	**36,07**	**62,64**	**5,20**	**249,79**	**815,40**	**290,13**	**18,02**	**774,73**	**0,05**	**0,01**	**14,65**
	4 день																			
	Завтрак																			

1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	200	5,533	6,273	36,231	224	0,11	0,12	0,48	23,10	0,16	108,96	150,17	37,83	0,87	143,27	0,01	0,00	3,70
2	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Пицца с колбасой вареной и томатом б/л	Акт конт (7)	100	7,973	15,513	25,395	273	0,11	0,11	0,86	0,03	4,67	156,96	142,40	18,36	0,81	142,40	0,01	0,00	2,92
4	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			**16,970**	**25,077**	**81,741**	**621**	**0,35**	**0,36**	**59,64**	**43,13**	**5,14**	**438,57**	**408,08**	**86,69**	**1,94**	**401,17**	**0,03**	**0,01**	**9,07**
	Обед																			
1	Огурцы соленые порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп-лапша домашняя	148 (22)	200	1,858	3,867	10,264	83	0,03	0,03	0,48	0,01	1,65	13,57	26,85	6,43	0,39	25,62	0,00	0,00	0,61
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колобки из куриной грудки с хлебом 90/50	422 (12)	140	11,943	11,136	14,906	208	0,07	0,07	2,08	4,64	3,86	40,51	76,03	20,80	1,29	75,35	0,01	0,00	1,85
6	Пюре картофельное м/н	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
9	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			**24,404**	**20,570**	**110,376**	**724**	**0,34**	**0,36**	**20,09**	**20,03**	**5,79**	**141,54**	**320,62**	**101,64**	**6,45**	**311,65**	**0,03**	**0,01**	**7,75**
	Итого за день:			**41,374**	**45,646**	**192,117**	**1345**	**0,69**	**0,72**	**79,72**	**63,16**	**10,93**	**580,11**	**728,70**	**188,33**	**8,40**	**712,82**	**0,06**	**0,02**	**16,81**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Блинчики	679 (12)	100	7,236	6,036	35,290	224	0,12	0,12	1,35	20,83	1,38	137,11	145,38	22,22	0,82	145,38	0,01	0,00	3,33
2	Молоко сгущенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Фрукты свежие	368 (30)	250	3,169	1,175	53,536	237	0,10	0,00	25,00	1,00	1,00	20,00	70,00	105,00	1,50	70,00	0,01	0,00	1,50
	Итого:			**12,465**	**7,268**	**113,859**	**571**	**0,24**	**0,14**	**26,69**	**21,83**	**2,44**	**256,83**	**291,26**	**141,25**	**3,12**	**290,93**	**0,02**	**0,01**	**6,65**
	Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром м/р	31 (30)	60	2,579	5,108	3,721	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	108,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	1,34
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Плов из свинины 50/150	403 (12)	200	11,692	26,281	35,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
5	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
7	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			**24,278**	**38,566**	**116,853**	**912**	**0,58**	**0,62**	**16,80**	**8,68**	**4,40**	**186,92**	**470,19**	**116,17**	**6,86**	**457,54**	**0,04**	**0,01**	**10,26**
	Итого за день:			**36,742**	**45,834**	**230,712**	**1482**	**0,82**	**0,76**	**43,49**	**30,51**	**6,84**	**443,75**	**761,45**	**257,42**	**9,98**	**748,47**	**0,06**	**0,02**	**16,91**

Всего: 7061 : 5 = 1412 ккал

Всего: 227,275 : 5 = 45,455 грамм белка

Всего: 243,079 : 5 = 48,616 грамм жира

Всего: 1006,153 : 5 = 201,231 грамм углеводов

Всего: 3,76 : 5 = 0,75 мг витамина В1

Всего: 3,50 : 5 = 0,70 мг витамина В2
Всего: 450,01 : 5 = 90,00 мг витамина С
Всего: 254,75 : 5 = 50,95 мкг витамина А
Всего: 45,92 : 5 = 9,18 мг витамина Е
Всего: 2158,77 : 5 = 431,75 мг кальция
Всего: 3774,20 : 5 = 754,84 мг фосфора
Всего: 1088,88 : 5 = 217,78 мг магния
Всего: 60,51 : 5 = 12,10 мг железа
Всего: 3667,68 : 5 = 733,54 мг калия
Всего: 0,29 : 5 = 0,06 мг йода
Всего: 0,08 : 5 = 0,02 мг селена
Всего: 78,45 : 5 = 15,69 мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Технико - технологическая карта

9 - Сборник №14

10 - Приказ областного управления № 03-10

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г