

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1

им. Г.С. А. К. Харченко»

И. В. Головач

2025 г



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

«УЖУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. К. ХАРЧЕНКО»

В ПЕРИОД ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛЕТНЕГО ЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, УЖУРСКИЙ РАЙОН, г. УЖУР, ул. ГОГОЛЯ, 8)

Возрастная группа 7-11 лет

7-11 net

Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			Энц ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ тех. карты	
		Б (г)	Ж (г)	У (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 день															
Завтрак	Каша жидкая мо- лочная рисовая (или каша жидкая молочная из ман- ной крупы)	160	5,02	8,7	27,06	206,4	0,1	0,79	0,1	0,17	154,7	196,7	36,66	1,26	28/39
	Батом с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	2
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,97	57,00	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61	29
	Яблоко, или апель- син, или груша, или др.	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
	Итого:	511	11,09	15,98	74,00	485,9	0,16	14,03	0,15	0,2	351,4	304,3	65,76	4,52	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности					470- 587,5										
	Овощи натураль- ные соленые (све- жие)	80	0,64	0,08	1,28	104,0	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	13
Обед	Рассольник ленин- градский, с мясом (тушенкой), со сме- таной	250	4,03	5,22	15,95	126,86	0,1	0,43	0,4	3,44	20,65	47,86	25,55	1,06	5
	Рыба тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	152,0	0,1	0,40	0,03	0,01	23,45	89,1	17,50	0,38	6
	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	127,5	0,2	25,7	0,2	0,00	42,56	84	32,83	1,17	7
	Компот из сухо- фруктов	200	0,51	0,00	25,23	106	0,02	7,8	0,0	0,11	11,4	7,06	5,34	1,2	18
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП

2 День

2 день															
Завтрак	Вареники с карто- фелем отварные с маслом сливочным	155	6,52	7,39	38,60	257,00	0,08	0,1	0,005	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	35
	Какао с молоком	200	5,56	5,55	22,53	164	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66	2
	Яблоко, или апель- син, или груша, или др.	100	0,6	0,6	14,47	70,5	0,01	13	0,03	0,03	16,0	11,0	9	2,2	ГП
	Итого:	455	12,68	13,54	75,6	491,5	0,12	13,65	0,065	0,68	148,62	272,9	52,19	5,01	
Обед	Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности					470- 587,5									
	Овощи натураль- ные соленные (све- жие)	80	0,64	0,08	1,28	104,0	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	13
	Борщ с мясом (ту- шённой)	250	3,45	5,02	88	94,29	0,1	11,53	0,5	3,55	29,52	34,47	25,2	0,99	14
	Котлеты или би- точки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	221,53	0,1	3,53	0,3	7,47	23,68	121,2	15,33	1,8	15
	Соус красный ос- новной	30	0,42	1,31	1,89	19,80	0,00	1,15	0,2	0,00	5,5	8	0,00	0,15	16
	Макаронные изде- лия отварные с овощами	150	4,99	6,14	27,73	148,0	0,13	19,0	0,04	0	43,0	70,0	25,0	1,0	17
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Яблоко, или апель- син, или груша, или др.	100	0,44	0,44	10,78	41,7	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
	Кондитерские из- делия (вафли, или пряники, или, пе- ченье, конфеты, зефир)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	0	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	ГП
НОРМА СОЛИ 1,5 Г, СПЕЦИЙ 1 Г															
Итого:	770	24,3	34,98	173,96	819,32	0,34	68,61	1,67	11,47	152,7	355,37	99,9	8,96		

[illegible]

3 день

Завтрак	Рыба, тушенная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	152,00	0	0,40	0	0	23,45	89,1	17,5	0,38	6
	Картофель отварной	180	3,52	6,41	27,43	182,00	0,2	25,7	0	0	42,56	84	32,83	1,17	10
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	59,0	0	2,2	0	0	16,0	0	6,0	0,8	21
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	108,5	0	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	ГП
Итого:		560	29,83	17,91	168,05	563,9	0,2	28,3	0	0,42	102,96	240,15	72,33	3,67	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности						470-587,5									
Обед	Овощи натуральные свежие	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	13
	Суп – уха (с рыбной консервой)	250	7,52	3,77	36,05	115,00	23	0	0	0	0	0	3,86	0	23
	Котлеты, биточки, пшеницы	100	9,0	12,86	15,53	173,86	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	24
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	192,3	0	0	0	0	0	0	3,86	0	25
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44	8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	76	0,01	13,0	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
НОРМА СОЛИ 1,5 Г, СПЕЦИЙ 1 Г															
Итого:		920	29,367	24,02	148,87	817,76	23,1	38,1	0,68	0,76	56,02	237,0	60,51	7,29	
Предел калорийности в пределах 30-35% о норм калорийности						705-882,5									
Итого за день:		1480	59,5	41,93	316,92	1381,6	23,3	66,4	0,68	1,18	158,98	477,15	132,84	10,96	

[illegible]

5 день

5 день															
Завтрак	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,99	6,14	27,73	128,00	0,13	19,0	0,04	0	43,0	70,0	25,0	1,0	17
	Котлеты или биточки из птицы	100	11,00	15,37	14,80	127,53	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	15
	Соус красный острый	30	0,42	1,31	1,89	19,80	0	1,15	0,2	0	5,5	8	0	0,15	16
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57	0	0	0	0	0	0	0	0	29
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или, печенье, зефир, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	68,4	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	0	ГП
	Итого:	520	18,79	29,24	79,91	442,33	0,21	20,25	0,71	13,55	106,27	251,35	56,07	4,08	
Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности						470-587,5									
Обед	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	13
	Сельдь с луком репчатым и горошком	60	4,95	10,17	1,84	88,83	0	0,40	0	0	23,45	89,1	17,5	0,38	41
	Щи с мясом (тушённой) со сметаной	250	3,61	5,05	8,55	94,09	0,1	15,76	0,5	3,32	29,52	32,53	19,1	0,87	42
	Тефтели из говядины с рисом	100	9,00	13,34	11,45	131,86	0,008	0,1	0,005	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	11
	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	137,50	0,2	25,7	0	0	42,56	84	32,83	1,17	7
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,89	1,44	8
Яблоко, или апельсин, или груша, или	100	1,5	0,5	21	96	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9,0	2,2	ГП	

[illegible]

6 день															
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,22	10,23	27,41	160,63	0,13	19	0,04	0	43,0	70,0	25,0	1,0	37
	Батон с маслом	39	2,69	3,14	17,27	108	0,04	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	30
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72	10,2	0,61	12
	Творожная масса промышленного производства в мелкоштучной упаковке	110	14,3	9,9	16,50	72,30	0,02	0,08	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	0,72	ГП
	Итого:	549	30,79	25,95	89,52	492,73	0,2	19,32	0,48	12,9	159,5	173,2	45,64	2,78	
Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	13
	Рассольник ленинградский, с мясом (тушенкой), со сметаной	250	4,03	5,22	15,95	96,86	0,28	0,43	0,4	3,44	20,65	47,86	25,55	1,06	5
	Котлеты, шницели, биточки	100	9,00	12,86	15,53	183,86	0,08	0,1	0,05	0,65	13,12	136,3	21,13	2,15	24
	Капуста тушеная	150	8,13	10,31	13	145,1	0,04	3,2	4,6	1,01	17,64	102,1	17,3	1,8	43
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	25,23	66,00	0,02	7,8	0,0	0,11	11,4	7,06	5,24	1,2	18
0,0206ед	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	31,6	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	30,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21	96	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
НОРМА СОЛИ 1,5 Г, СПЕЦИЙ 1 Г															
Итого:	920	26,39	29,47	108,97	753,42	0,95	44,93	5,68	5,24	100,91	378,42	97,18	10,69		
Предел калорийности в пределах 30-35% от					705-822,5										

[illegible]

7 день

1703автрак	Каша пшенная молочная жидкая	170	7,23	9,15	32,47	240,55	0,2	0,6	0,1	0,04	130,6	118,4	41,54	1,4	1
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,97	57,0	0,01	0,24	0,02	0	72,4	72,0	10,2	0,61	29
	Батон с маслом и сыром	51	5,47	6,68	17,27	152,0	0,04	0,0	0,0	0,0	7,5	24,6	9,9	0,45	2
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,01	13,0	0,03	0,03	16,0	11,0	9,0	2,2	ГП
	Итого:	521	14,2	16,33	85,71	545,55	0,25	13,84	0,05	0,07	226,5	226,0	70,64	4,66	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности	Овощи натуральные соленые (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	0,72	13
	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,80	94,29	0,1	11,53	0,5	3,55	29,52	34,47	25,2	0,99	14
	Рыба тушеная с овощами	100	19,45	19,94	88,26	131,00	0,1	0,40	0,03	0,01	23,45	89,1	17,50	0,38	6
	Рис отварной	150	3,6	5,4	30,04	209,0	0,02	0,0	0,03	0,19	48,7	48,7	18,5	0,33	26
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
Обед	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	40,0	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,01	4,6	0,0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44	8
	Булочка (промышленного производства) в ассортименте	50	4,4	1,1	25,15	108,5	0,0	0,0	0,0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	ГП
	НОРМА СОЛИ 1,5 Г, СПЕЦИЙ 1 Г														
	Итого:	870	35,12	32,24	190,71	803,39	0,23	36,93	1,16	4,25	141,47	298,57	90,46	5,96	
Предел калорийности в пределах 30-35% о норм калорийности						705-822,5									
	Итого за день:	1391	49,32	48,57	276,42	1348,94	0,48	50,77	1,21	4,32	367,97	524,57	161,1	10,62	

[illegible]

[illegible]

Процент удовлетворения суточной потребности										
		58,74	54,51	55,96	57,65					

[illegible]

[illegible]

[illegible]

11 день

Завтрак	Капуста тушеная с куриным фаршем	200	11,89	10,69	11,96	204	0,12	0,9	0,01	0,5	14,8	77,3	9,6	2,9	38
	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,55	0,03	0	119,5	125,6	22,06	0,66	12
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Яблоко, или апельсин, или груша, или др.	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	ГП
	Итого:	560	18,47	14,42	67,09	488,7	0,16	14,45	0,07	0,53	158,35	244,35	50,06	6,54	
Предел калорийности в пределах 20-25% о норм калорийности	Овощи натуральные соленные (свежие)	80	0,64	0,08	1,28	104,0	0,0	20,4	0,6	0,0	6,0	13,2	0,0	,072	13
	Борщ с мясом (тушенкой) и со сметаной	250	3,45	5,02	8,8	94,29	0,1	11,53	0,5	3,55	29,52	34,47	25,2	0,99	14
	Котлеты, биточки, шницели	100	9	12,86	65,53	187,96	0,1	3,53	0,3	7,47	23,68	121,2	15,33	1,8	24
	Пюре картофельное	150	3,13	4,65	14,52	117,5	0,2	25,7	0,2	0,00	42,56	84	32,83	1,17	7
	Сок	200	1,0	0,20	20,2	75,0	0,01	4,6	0	0,08	4,8	15,6	3,86	1,44	8
обе бед	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,45	12,03	62,4	0	0	0	0	8,05	30,45	9,4	0,78	ГП
	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или, печенье, зефир, конфеты)	20	0,78	6,12	12,5	98,4	0	0	0,42	12,9	36,6	6,6	0,54	0	ГП
	Итого:	860	22,1	29,68	148,3	799,55	0,41	67,76	2,02	24,0	159,26	306,07	96,56	7,68	
	Предел калорийности в пределах 30-35% о норм калорийности					705-822,5									
Итого за день:		1390	4057	44,1	215,39	1288,25	0,57	80,21	2,09	24,53	317,61	550,42	146,62	14,22	

12 День

[illegible]

[illegible]

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет				
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого за 12 дней	648,7	652,6	2767,7	18696,6
Итого за 1 день	54,1	54,4	230,6	1558,1
Суточная потребность	77,0	79,0	335,0	2350,0
Процент удовлетворения суточной потребности	70,2	68,8	68,8	66,3