

Согласовано директором МБОУ " Малотавринская СОШ"

Утверждено приказом начальником лагеря при МБОУ "
Малотавринская СОШ" от 06.05.2024 №2

Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации , возрастная категория с 12 и старше

ОБЕД СЕЗОН: Лагерь с дневным пребыванием

2024

МЕНЮ

День: **первый**

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

сезон : Весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. Карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Обед														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,33	3,70	20,00	25,50	13,80	40,10	0,51	1,30	0,00	0,03	25,00
123/Пермь, 2018	Суп картофельный с рыб. Консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,20	34,70	153,00	1,13	0,20	15,00	0,09	7,95
256/Пермь, 2018	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,42	16,50	10,70	54,50	1,29	1,00	41,20	0,06	0,00
367/Пермь, 2018	Птица в соусе томатном	100	13,60	14,40	2,40	193,60	22,40	16,00	64,00	1,14	0,56	92,56	0,03	0,80
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0	0	0	0	2,34	0,12	0,3	20
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,06	0,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,32	0,60	16,70	86,89	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,06	0,00
	Итого за прием	920,00	36,51	27,71	109,96	894,81	122,30	91,35	315,44	6,86	5,40	148,88	0,63	53,75

МЕНЮ

День: **второй**

сезон : Весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
	Обед													
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы (порционно)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18,00	14,00	30,20	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50
95/Пермь, 2018	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,93	5,43	7,32	85,93	40,88	25,68	52,88	1,22	2,40	0,00	0,05	7,48
328/Пермь, 2021	Жаркое по домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	31,00	54,00	209,00	3,36	0,60	24,00	0,18	209,00
253/Пермь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных вит. с аск. кис-той	200	0,33	0,00	22,66	91,98	16,40	4,30	10,70	0,90	0,10	0,00	0,00	0,10
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,85	0,48	16,77	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	840,00	28,25	20,75	90,85	674,31	132,98	114,13	306,62	8,78	3,20	24,00	0,41	220,08

МЕНЮ

День: **третий**

сезон : Весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
	Обед													
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры (порционно)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	17,80	14,10	30,30	0,51	0,10	0,00	0,03	3,50
130/Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	7,80
202/Пермь, 2018	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00
372/Пермь, 2018	Котлета из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,85
419	Соус томатный	30	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,47
261/Пермь, 2001	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	80,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	2,64	0,44	16,40	84,00	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,00
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,85	0,48	16,77	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	950	36,55	21,40	127,02	866,72	141,87	245,17	452,85	12,12	3,64	94,90	0,62	92,62

МЕНЮ

День: **четвертый**

сезон : Весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Обед														
157/Пермь, 2018 31/2	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,10	18,90	57,10	0,64	0,25	19,00	0,08	2,00
Екатеринбург 2015	Суп - пюре гороховый	250	6,60	2,20	18,10	118,00	19,10	8,60	19,00	9,60	0,00	0,00	0,05	11,90
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	36	46	198	3,6	0,1	0	0,01	9
341	Котлета "Пермская" в томатном соусе	100/30	15,00	14,00	11,00	219,00	457	19	146	2	0	7	0	0
504/Пермь, 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	84,00	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	1,98	0,33	12,30	63,00	17,50	16,00	1,92	1,95	0,00	12,87	0,00	0,00
	Итого за прием	920	33,00	27,97	98,08	768,40	574,30	112,95	434,64	19,38	0,90	38,87	0,18	22,93

МЕНЮ

День: **пятый**

сезон : Весна-лето

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры (порционно)	100	0,70		0,10		1,90	11,00	0	0	0	0	1,46	0,06	0,61
115/Пермь, 2018	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,73	13,43	87,25	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8
347	Котлета "Школьная" в томатном соусе	100/30	15,01	11,98	14,37	226,70	51,6	23,3	134	2,12	1,47	29	0,14	0	0,47
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	26	38	143	9	3	36	0,2	6	0
253/Пермь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,00	22,66	91,88	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60	0,2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за прием	950	31,42	16,17	119,21	799,45	136,40	115,65	350,24	15,33	4,73	85,00	2,06	6,85	9,28

МЕНЮ

День: **шестой**

сезон : Весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОБЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
148/Пермь, 2018	Свежие огурцы порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,00	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	0,02	3,5
37/Пермь, 2001	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8
334	запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина или говядина)	250	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	11	0
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
Итого за прием		890	31,13	22,01	85,78	663,99	117,90	117,65	347,64	8,49	2,95	26,08	0,55	11,14	11,50

МЕНЮ

День: **седьмой**

сезон : Весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
Обед														
148/Пермь, 2018	Свежие помидоры порционно	100	1,10	0,33	3,70	20,00	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	1,95	5,08	13,45	107,25	28,7	38	146,3	2,27	1,45	7,1	0,14	0,09
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	1,49	14,76	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02
73/Пермь 2021	Котлета "Нежная"	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37	230	2	1	85	0	1
254/Пермь, 2018	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06
	Итого за прием	950	32,82	25,25	73,10	579,85	319,30	141,25	510,04	8,13	4,37	122,90	0,50	25,93

МЕНЮ

День: **восьмой**

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

сезон : Весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
157/Пермь, 2018	Зеленый горошек консер.(пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05	2
130/Пермь, 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,53	16,45	99,00	21,5	20,15	56,5	0,97	1,4	2,13	0,09	5,45	7,8
377/Пермь, 2018	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,7	28,8	0,25	0	14,2
380/Пермь, 2018	Капуста тушёная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,2	15	0,16	2	0
350/Пермь, 2018	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	100/30	10,00	10,00	7,00	170,00	12	15	108	1,78	1,4	0	0,13	0	0
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0	0	0	0	2,34	0,12	0,3	20	0,2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за прием	940	26,52	24,55	95,12	721,20	164,90	109,50	321	58,6	6,29	65,1	1,16	27,6	24,2

МЕНЮДень: **девятый**

сезон : Весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг	
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,63	2,06	2,88	36,37	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25	
128	Суп - лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80	34	142	2,07	1,6	130	0,13	0	
375	Плов из мяса кур	250	25,00	21,25	31,25	416,25	20,6	13,3	68	1,6	1,25	51,5	0,075	0,07	
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3	2,9	2	0,15	0,2	0	0,01	0	
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	
Итого за прием		890	43,22	39,67	121,70	1015,82	155,80	80,15	255,94	7,12	4,35	181,50	0,40	25,19	

МЕНЮДень: десятыйсезон : Весна-лето

Возрастная категория с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	С,мг
Обед														
148	Свежие огурцы порционно	100	0,17	0,02	0,46	2,64	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	3,5
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,80	4,43	7,15	75,63	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	9,13
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина, или гов.)	200	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	11
251	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06
	Итого за прием	840	29,94	22,62	84,59	659,43	208,60	115,35	388,04	9,71	4,12	186,08	0,49	23,75

МЕНЮ

День: **одиннадцатый**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

Сезон: Весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	100	1,63	2,06	2,88	36,37	25,5	13,8	40,1	0,51	1,3	0	0,03	25	25
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,13	0	7,25
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,70	2,70	10,70	125,30	66,7	36	212	1	1	20	0	0	3
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за прием	920/5	34,38	31,42	108,95	725,07	243,2	113	437,04	7,99	6,15	221	0,38	25,2	37,25

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

сезон : Весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2
132	Суп-пюре из картофеля с гречками	250/10	6,43	6,13	26,63	187,23	101	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	1,49	14,76	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0
мь, 2018	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном соусе	100/30	13,00	10,00	7,00	170,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1	0,03	0	14,2
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
Итого за день		960	34,04	27,47	93,69	688,19	230	126,5	314,64	6,32	4,02	226,9	0,41	0,22	23,65

МЕНЮ

День: **тринадцатый**

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие огурцы порционные	100	0,17	0,02	0,46	2,64	18	14	30,2	0,51	0,1	0	0,03	3,5	4
98	Свекольник со сметаной	250/5	9,30	18,90	41,30	373,00	147	113	245	6	10	0	0	0	32
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	20	166	246	6	1	29	0	0	0
бург, 2003	Котлета Детская с соусом томатным	100/30	15,00	8,77	10,35	180,00	44	19	121	2	1	26	0	0	0
504/Пермь, 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	20
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06	0
	Итого за прием	920	41,49	36,53	155,90	1115,72	272,18	332,67	656,34	17,39	11,70	55,14	0,80	3,62	55,10

МЕНЮ

День: **четырнадцатый**

сезон : Весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 12 лет и старше

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	C,мг
Обед														
157/пермь, 2018	Зеленый горошек консер.(пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19	0,08	0,05
104	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	6,43	6,13	26,60	187,23	126,00	41,00	155,00	1,00	0,00	38,00	0,00	0,00
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	36	46	198	3,6	0,1	0	0,01	9
300	Рыба запеченная в омлете	120	17,70	4,40	4,60	129,00	60,00	27,00	206,00	1,26	1,60	92,00	0,08	0,60
402/Пермь, 2018	Молочный соус	30	1,10	2,52	2,07	35,37	34,18	4,20	25,70	0,07	0,06	14,82	0,01	0,20
253/Пермь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,00	22,66	91,88	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60
Смак	Хлеб пшеничный витаминный	50	2,64	0,44	16,40	70,80	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06
Смак	Хлеб "Дарницкий"	40	3,85	0,48	16,77	94,40	17,5	16	1,92	1,95	0	0	0,15	0,06
	Итого за прием	970	38,96	24,87	105,38	798,08	305,38	154,95	647,74	9,88	2,05	163,82	0,34	10,57