

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "СОШ р. п. Красный Октябрь"



" " В. А. Токорева 2023

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МАОУ "СОШ Р. П. КРАСНЫЙ ОКТЯБРЬ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ГОРОД САРАТОВ"  
ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ "СОЛНЫШКО"**

2023 ГОД

День 1

Сезон: летний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	РР	Са	Fe	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
224	200	Рожки отварные	5,78	12,26	81,65	560,14	46,04	30,62	85	2,69	0	0,06	1,28	0,19
202	100	Тефтели из говядины с рисом	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	0,85	114,93	9,03
294	200	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	9,79	8,05	0,9	9,79	5,24
	100	Кондитерское изделие	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0
			26,21	27,8	180,94	<b>1292,9</b>	66,58	40,23	168	13,71	33,39	2,06	128,4	14,46
<b>ОБЕД</b>														
63	250	Щи со свежей капустой и картофелем на к/б	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	1,12	60,89	35,8
129	200	Гороховое пюре	6,58	3,22	15,61	200	2,97	0	0,06	3,5	369,35	29,7	330	871,4
209	100	Котлета из кур	11,02	12,45	7,52	186	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	0,91	89,25	13,8
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39
274	200	Кисель фруктовый	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0,1	0	0
	100	Кондитерское изделие	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0
	200	Банан	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	4,5	0,8	3,3	3,5	11
			30,12	24,54	113,8	<b>1 281</b>	4,72	15,03	0,24	14,04	671,02	45,9	1251,7	1207,39
<b>ИТОГО</b>														
			59,09	52,34	294,75	<b>2 574</b>	71,3	55,26	168,24	27,75	704,41	47,96	1380,1	1221,85

День 2  
 Сезон: летний  
 Возраст категории от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).				Витамины (мг).					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
<b>ЗАВТРАК</b>																
219	200	Каша гречневая с маслом	5,82	3,62	30	451,74	25,76	35,29	143,2	2,99	0	0,14	0,32	0,13		
180	120	Гуляш из говядины	12,06	9,13	2,6	432,22	0,09	2,01	0	0,59	15,86	2,36	230,4	31,93		
	40	Багон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0		
	100	Кондитерское изделие	7,6	18	6,6	461	5,3	0	1,2	9,5	2,9	12	11	5		
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3		
			29,3	32,2	76,94	1097,6	48,94	40,94	193,62	13,78	18,76	14,7	243,12	298,42		
<b>ОБЕД</b>																
45	250	Суп гороховый на мясном бульоне	2,34	3,89	13,61	98,79	28,43	26,6	69,03	1,74	0,01	0,16	0,21	3,13		
224	200	Рожки отварные	5,78	12,26	81,65	460,14	46,04	30,62	85	2,69	0	0,06	1,28	0,19		
202	100	Тефтели из говядины с рисом	9,16	13,53	9,44	196,14	18,34	19,03	114,9	0,85	0	0,04	0,63	0,71		
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39		
293	200	Сок фруктовый	2	0,2	5,8	36	40	20	36	0,4	0,01	0,04	0,2	8		
	100	Кондитерское изделие	7,6	18	6,6	461	5,3	0	1,2	9,5	2,9	12	11	5		
	100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	3,5	2,8	2,1	0,6	1,1	4	1,5	42		
			28,35	32,42	161,52	1554,89	134,46	96,78	305	15,52	196,02	14,37	773,88	298,42		
<b>ИТОГО</b>																
			55,77	64,62	238,5	2 652,49	183,4	137,72	498,6	29,3	214,78	29,07	1017	596,84		

День 3

Сезон: летний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологии чешской кастры	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).					Витамины (мг).		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>ЗАВТРАК</b>														
366	30	Сыр порциями	6,96	8,85	0	209,2	300	15	162	0,33	0,08	0,01	0,12	0,48
379	60	Батон с маслом	1,7	15,1	10,26	183,6	9,6	7,6	20,4	0,36	0	0,4	0,48	0,56
107	205	Каша молочная манная	6,2	8,05	31,09	222,02	112,6	15,43	97,53	0,37	0,01	0,05	0,52	0,3
293	150	Яблоко	0,43	0,6	6,79	42	11	0	2	0,1	0	2	1,8	0
249	200	Какао с молоком	3,77	3,93	25,95	153,92	121,94	6,7	114,1	0,51	0,02	0,03	0,01	1
	100	Кондитерское изделие	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0
			19,06	36,53	74,09	<b>1172,74</b>	555,14	44,73	396,1	1,67	0,11	2,49	2,93	2,34
<b>ОБЕД</b>														
70	250	Суп рисовый к/б	6,67	7,16	21,98	177,98	21,28	32,15	133	1,62	0,25	0,12	1,46	8,35
92	205	Овощное рагу	3,72	14,87	22,57	238,99	84,05	39,97	98,38	1,21	0,04	0,1	0,63	14,57
212	100	Куры отварные	18,22	18,22	0,97	542,68	2,23	15,98	131,78	1,42	0,04	0,05	0,56	1,6
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39
283	200	Компот из С/Ф	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	168	0,15
	100	Кондитерское изделие	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0
	100	Апельсин	0,9	0,2	8,1	43	3,4	3,3	2,9	1,7	0,9	2,7	1,5	67
			38,24	42,79	124,43	<b>1 691,26</b>	165,66	95,49	381,5	28,68	196,34	14,35	942,21	311,06
<b>ИТОГО</b>														
			57,3	79,32	198,5	<b>2 864,00</b>	720,8	140,22	777,6	30,35	196,45	16,84	945,14	313,4

День 4

Сезон: летний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).					Витамины (мг).														
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C												
<b>ЗАВТРАК</b>																										
141	220	Запеканка творожная со гущеным молоком	29,22	12,11	29,1	642,23	267,74	44,11	327,2	0,91	0,09	0,08	0,09	0,08	0,6	0,61										
287	200	Кофейный напиток	1,4	1,6	17,35	89,32	50,46	5,25	35,49	0,08	0,01	0,01	0,01	0,05	0,12											
	100	Кондитерское изделие	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	1	0											
			30,62	13,71	46,45	<b>1041,55</b>	318,2	49,36	362,7	0,99	0,1	0,09	0,1	0,65	0,73											
<b>ОБЕД</b>																										
71	250	Суп с рыбной консервой	6,22	8,21	18,39	341,96	56,25	41,5	137,9	1,42	0,21	0,15	0,21	1,54	7,8											
241	200	Картофельное пюре	2,13	4,04	15,53	106,97	22,86	16,16	49,31	0,66	0,01	0,07	0,01	0,13	4,27											
209	70	Биточки куриные	11,02	12,45	7,52	186,09	28,12	13,8	89,25	0,91	0,03	0,05	0,03	0,48	0,14											
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	196	771,56	286,39											
ТТК 0562	200	Напиток из шиповника	0,4	0,27	17,2	72,8	13,2	2,13	2,67	0,53	8	0,5	8	0,6	24											
	100	Кондитерское изделие	7,6	18	6,6	461	5,3	0	1,2	9,5	2,9	12	2,9	11	5											
	100	Яблоко	0,43	0,6	6,79	47	11	0	2	0,1	0	2	0	1,8	0											
			28,84	27,51	109,66	<b>972,64</b>	122,08	74,12	279,14	13,36	204,25	14,84	204,25	774,31	322,6											
<b>ИТОГО</b>																										
			59,46	41,22	156,11	<b>2 014,19</b>	440,28	123,48	641,8	14,35	204,35	14,93	204,35	774,96	323,33											

День 5

Сезон: летний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
<b>ЗАВТРАК</b>																
204,206	230	Рожки отварные с сыром	8,02	8,7	35,31	774	0,05	0,03	0	0,66	7,59	0,61	31,43	11,57		
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0		
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3		
	100	Груша	0,4	0,3	10,3	47	8	0	96,1	2,3	0	0,02	0	5		
	100	Кондитерские изделия	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0		
			12,24	10,45	83,35	<b>1344,64</b>	25,84	3,67	145,32	3,66	7,59	0,83	32,83	16,87		
<b>ОБЕД</b>																
42	250	Рассольник "Ленинградский" на м/б	5,03	11,3	32,38	149,6	27,7	32,55	65,75	1,03	0,02	0,1	2,42	16,78		
219	200	Каша гречневая с маслом	5,82	3,62	30	351,74	25,76	35,29	143,2	2,99	0	0,14	0,32	0,13		
161	100	Биточки рыбные	9,9	6,7	6,4	130,9	52,75	37,23	236,6	1,1	0,02	0,12	0,76	0,32		
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39		
TK1152	200	Отвар из шиповника	0,6	0,2	8,8	37,6	1,1	0,8	0,4	27	133	0,8	1,5	86		
	100	Кондитерские изделия	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0		
	100	Груша	0,3	0,4	10,3	47	1,3	3	2	13	0,2	1,3	1	5,6		
			30,42	24,36	128,6	<b>1343,66</b>	108,96	106,4	445,91	41,96	329,04	15,23	776,56	389,62		
<b>ИТОГО</b>																
			42,66	34,81	211,95	<b>2 688,30</b>	134,8	110,07	591,23	45,62	336,63	16,06	809,39	406,49		

День 6  
 Сезон: летний  
 Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологич еской катгрии	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).				Витамины (мг).			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>ЗАВТРАК</b>														
102	200	Каша молочная Дружба с маслом	6,55	8,33	35,09	341,11	108,89	20,59	104,5	0,88	0,01	0,06	0,14	0,29
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3
			10,37	9,78	72,83	<b>554,75</b>	126,68	24,23	153,7	1,58	0,01	0,26	1,54	0,59
<b>ОБЕД</b>														
37	250	Борщ на мясном бульоне	1,9	6,66	10,81	111,11	47,82	39,62	51,77	1,05	0,01	0,04	2,55	10,86
224	200	Макаронные изделия отварные	5,78	12,26	81,65	460,14	46,04	30,62	85	2,69	0	0,06	1,28	0,19
180	100	Гуляш их говядины	12,06	9,13	2,6	132,22	0,09	2,01	0	0,59	15,86	2,36	230,4	31,93
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39
283	200	Компот из С/Ф	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	168	0,15
	100	Кондитерские изделия	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0
	100	Банан	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,2	2,7	4,5	11
			29,37	30,59	174	<b>1540,08</b>	152,05	79,64	155,1	28,76	211,88	16,54	1173,79	329,52
<b>ИТОГО</b>														
			39,74	40,37	246,8	<b>2 094,83</b>	278,73	103,87	308,8	30,34	211,89	16,8	1175,33	330,11

День 7

Сезон: летний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологии кухонной катры	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).				Витамины (мг).			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>ЗАВТРАК</b>														
219	200	Каша гречневая с маслом	5,82	3,62	30	451,74	25,76	35,29	143,2	2,99	0	0,14	0,32	0,13
202	100	Тефтели из говядины с рисом	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	0,85	114,93	9,03
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
	100	Кондитерские изделия	7,6	18	6,6	461	5,3	0	1,2	9,5	2,9	12	11	5
			18,8	18,6	77,18	<b>861,52</b>	43,59	39,64	192,4	4,32	18,34	1,19	116,65	9,46
<b>ОБЕД</b>														
47	250	Суп вермишелевый к/б	6,67	7,16	21,98	355,96	21,28	32,15	133	1,62	0,25	0,12	1,46	8,35
235	200	Капуста тушеная	2,62	3,23	13,45	87,16	60,98	24,95	46,64	0,94	0	0,03	0,2	47,55
209	100	Котлета из кур	11,02	12,45	7,52	186,09	25,12	13,8	89,25	0,91	0,03	0,05	0,48	0,14
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39
293	200	Сок фруктовый	2	0,2	5,8	36	40	20	36	0,4	0,01	0,04	0,2	8
	100	Кондитерские изделия	7,6	18	6,6	461	5,3	0	1,2	9,5	2,9	12	11	5
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0	0,03	0	10
			31,38	25,58	99,77	<b>1 438</b>	149,03	91,43	304,9	13,71	196,29	14,31	773,9	350,43
<b>ИТОГО</b>														
			50,18	44,18	177	<b>2 299,55</b>	192,62	131,07	497,3	18,03	196,29	15,5	890,55	359,89



День 8

Сезон: летний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>ЗАВТРАК</b>														
224	200	Рожки отварные	5,78	12,26	81,65	460,14	46,04	30,62	85	2,69	0	0,06	1,28	0,19
212	100	Куры отварные	18,22	18,22	0,97	542,68	2,23	15,98	131,78	1,42	0,04	0,05	0,56	1,6
	40	Батон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0
	100	Кондитерские изделия	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0
294	208	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	9,79	8,05	0,9	9,79	5,24
			35,27	32,49	172,5	<b>1539,44</b>	68,77	55,5	299,8	14,5	15,09	1,26	14,03	7,03
<b>ОБЕД</b>														
46	250	Суп картофельный с клецками	3,75	3,29	16,84	111,94	3,89	19,51	100,9	1,46	0,06	0,08	0,31	2,9
ТТК051	200	Картофель по домашнему	5,3	18,4	16,3	147,7	1,8	3,2	9	5,6	7,8	5,3	8,4	4,7
212	100	Куры отварные	18,22	18,22	0,97	542,68	2,23	15,98	131,78	1,42	0,04	0,05	0,56	1,6
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39
283	200	Компот из С/Ф	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	168	0,15
	100	Груша	0,4	0,3	10,3	47	8	0	96,1	2,3	0	0,02	0	5
	100	Кондитерские изделия	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0
			36,9	42,45	113,02	<b>1589,93</b>	66,02	46,08	259,95	32,91	203,91	19,51	948,83	295,74
<b>ИТОГО</b>														
			72,17	74,94	285,5	<b>3 129,37</b>	134,79	101,58	559,7	47,41	219	20,77	962,86	302,77

День 9

Сезон: летний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).					Витамины (мг).		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
<b>ЗАВТРАК</b>														
53	250	Суп молочный с вермишелью	6,18	7,58	23,28	285,68	182,72	32,94	163	0,61	0,02	0,08	5,1	0,45
379	60	Багон с маслом	1,7	15,1	10,26	183,6	9,6	7,6	20,4	0,36	0	0,4	0,48	0,56
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3
	100	Кондитерский изделия	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0
366	30	Сыр порциями	6,96	8,85	0	209,2	300	15	162	0,33	0,08	0,01	0,12	0,48
			22,46	32,08	94,42	<b>1037,12</b>	505,61	65,18	395,6	2,6	7,1	0,54	6,7	1,79
<b>ОБЕД</b>														
ТТК4098	250	Суп фасолевый к/б	2,3	1,6	6,6	48,1	15,1	13,1	52,5	1,2	200	0,05	0,2	2,2
211	210	Плов из отварной пшеницы	37,2	54,33	41,05	747,09	50,01	49,31	347,4	3,44	0,09	0,15	1,66	4,48
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39
ТК1152	200	Отвар из шиповника	0,6	0,2	8,8	37,6	1,1	0,8	0,4	27	133	0,8	1,5	86
	100	Кондитерский изделия	7,5	0,55	48,84	310	8	6	42	0,6	7	0,05	1	0
	200	Банан	1,5	0,5	21	96	2,7	11	2,2	4,5	0,8	3,3	3,5	11
			49,17	58,67	107,47	<b>1097,61</b>	67,86	63,74	400,3	41,48	529,09	15,07	774,92	379,07
<b>ИТОГО</b>														
			71,63	90,75	201,9	<b>2 134,73</b>	573,47	128,92	795,9	44,08	536,19	15,61	781,62	380,86

День 10

Сезон: летний

Возраст категория от 7 до 11 лет

№ технологической карты	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Минеральные вещества (мг).					Витамины (мг).															
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
224	200	Рис отварной	2,59	3,39	26,85	150,12	2,21	6,74	26,47	0,35	0	0,02	0,19	0,13													
161	100	Биточки рыбные	9,9	6,7	6,4	130,9	52,75	37,23	236,6	1,1	0,02	0,12	0,76	0,32													
	40	Багон	3,7	1,45	25,7	165	12,5	0	41	0	0	0,2	1,4	0													
	100	Кондитерское изделие	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0													
300	200	Чай с сахаром	0,12	0	12,04	48,64	5,29	3,64	8,22	0,7	0	0	0	0,3													
			21,91	16,54	147,3	<b>856,66</b>	73,85	49,91	318,6	6,55	0,02	5,64	9,85	0,75													
<b>ОБЕД</b>																											
ТТК3323	250	Суп лапша	3,33	3,52	9,75	76,63	0,8	1	2	1,1	56	1,3	1,5	0,9													
219	200	Каша гречневая с маслом	5,82	3,62	30	351,74	25,76	35,29	143,2	2,99	0	0,14	0,32	0,13													
209	100	Котлета из кур	11,02	12,45	7,52	186	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	0,91	89,25	13,8													
	80	Хлеб ржано - пшеничный	9,07	2,54	51,02	264,82	1,65	0,53	0	9,84	196	14,07	771,56	286,39													
283	200	Компот из С/Ф	0,56	0	27,89	113,79	56,45	6,86	18,31	14,59	0,01	0,01	168	0,15													
	100	Кондитерское изделие	5,6	5	76,3	362	1,1	2,3	6,3	4,4	0	5,3	7,5	0													
	150	Яблоко	0,43	0,6	6,79	47	11	0	2	0,1	0	2	1,8	0													
			29,8	22,13	126,2	<b>1 402</b>	84,71	43,82	163,5	29	280,13	16,43	1030,63	301,37													
<b>ИТОГО</b>																											
			51,71	38,67	273,5	<b>2 258,73</b>	158,56	93,73	482,1	35,55	280,15	22,07	1040,48	302,12													