Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Курганской области в Щучанском,
Шумихинском, Альменевском,
Сафакулевском районах
_____ З.Р.Шайбекова
« » _____ 2025 год

Утверждаю
Директор школы
МКОУ «СОШ №1»г. Щучье
_____ М.В.Пястолова
« » _____ 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Источники рецептуры: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей школьного возраста ФБУН «Новосибирский НИИ гигены»

День: второй											
Завтрак											
16	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50
302	каша рисовая с маслом	200/10	7,70	10,00	68,90	308,60	230/10	7,70	10,00	68,90	308,60
692	кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	118,70	200	1,40	2,00	22,40	118,70
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	фрукт	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	ИТОГО	665	14,47	18,44	126,20	683,80	725,00	16,77	18,44	140,80	714,80
Обед											
	Помидор свежий	80	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
132	Рассольник домашний	250	8,00	11,30	32,38	149,60	270	8,00	11,30	32,38	149,60
520	Пюре картофельное	180	4,08	8,88	27,26	242,40	200	4,08	8,88	26,28	242,40
377	рыба тушеная	90/20	17,65	12,36	26,58	255,00	100/20	21,65	13,56	28,68	285,00
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	ИТОГО	910	36,42	34,34	156,54	1064,59	1030,00	43,83	35,62	178,67	1125,59
	ИТОГО за день	1575	50,89	52,78	282,74	1748,39	1755	60,60	54,06	319,47	1840,39
	В %-ах от суточной потребности		66,09	66,81	91,80	77,67		67,33	58,76	88,74	70,03

День: третий											
Завтрак											
1	Помидор свежий	80	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
366	Запеканка творожная со сгущеным молоком	150/10	18,20	17,28	36,18	400,32	200/10	24,26	18,31	39,75	430,81
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	Сыр голландский	10	2,67	2,67	2,73	36,00	12	3,20	3,20	3,28	43,20
966	"Снежок"	200	5,80	5,00	8,20	106,00	200	5,80	5,00	8,20	106,00
	ИТОГО	500	30,59	26,03	76,71	722,12	602,00	39,48	27,59	95,43	790,81
Обед											
16	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50
124	Щи со сметаной	250/10	2,09	6,33	25,46	107,83	270/10	2,09	6,33	25,46	107,83
291	Плов	200	19,20	15,80	45,46	300,30	230	19,20	15,80	45,46	300,30
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	200	1,00	0,00	23,46	94,25
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	фрукт	150	0,40	0,30	12,00	41,60	150	0,40	0,30	12,00	41,60
	ИТОГО	1005	29,37	29,39	146,01	881,48	1105,00	32,78	29,47	167,02	912,48
	ИТОГО за день	1505	59,96	55,42	222,72	1603,60	1707	72,26	57,06	262,45	1703,29
	В %-ах от суточной потребности		77,87	70,15	72,31	71,24		80,29	62,02	72,90	64,81

День: пятый											
Завтрак											
1	Помидор свежий	80	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
340	Омлет	200	20,86	30,29	3,29	372,57	250	20,86	30,29	3,29	372,57
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
685	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО	530	24,85	31,38	48,20	613,99	630,00	27,15	31,38	62,80	644,99
Обед											
16	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50
139	Суп лапша	250	9,76	6,82	59,65	175,10	270	9,76	6,82	59,65	175,10
458	Жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	48,58	334,08	230	22,54	17,33	48,58	334,08
639	компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	фрукт	100	0,50	0,00	12,90	50,00	150	0,50	0,00	12,90	50,00
	ИТОГО	995	40,04	31,11	188,65	1010,47	1095,00	43,45	31,19	209,66	1041,47
	ИТОГО за день	1525	64,89	62,49	236,85	1624,46	1725	70,60	62,57	272,46	1686,46
	В %-ах от суточной потребности		84,27	79,10	76,90	72,17		78,44	68,01	75,68	64,17

День: четвертый											
Завтрак											
16	Салат из свежих огурцов	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50
302	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	230/5	6,04	7,27	34,29	227,16
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/10	8,80	9,48	18,50	164,90	20/5/10	8,80	9,48	18,50	164,90
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	3,60	28,70	152,00	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	ИТОГО	545	18,01	25,52	83,49	600,56	575,00	18,01	25,52	83,49	600,56
Обед											
1	Помидор свежий	80	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
110	Борщ со сметаной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	270/10	2,00	5,20	13,10	106,00
297	гречка	180	9,40	8,80	41,30	278,00	200	9,40	8,80	41,30	278,00
461	Тефтели с соусом	90/30	15,78	12,91	14,90	223,00	100/30	15,78	12,91	14,90	223,00
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	фрукт	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
	ИТОГО	1030	34,37	29,21	152,62	1086,99	1150,00	37,78	29,29	173,63	1117,99
	ИТОГО за день	1575	52,38	54,73	236,11	1687,55	1725	55,79	54,81	257,12	1718,55
	В %-ах от суточной потребности		68,03	69,28	76,66	74,97		61,99	59,58	71,42	65,39

День: шестой											
Завтрак											
1	Помидор свежий	80	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	7,70	10,00	68,90	308,60	230/10	7,70	10,00	68,90	308,60
	Сыр голландский	10	2,67	2,67	2,73	36,00	12	3,20	3,20	3,28	43,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
693	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО	550	18,06	17,68	127,18	678,32	632,00	20,89	18,21	142,33	716,52
Обед											
20	Салат из свежих огурцов и помидор	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50
139	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00	270	6,20	5,60	22,30	167,00
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,6	6,36	42,36	211,1	200	6,6	6,36	42,36	253,32
261	печень тушеная в соусе	90/50	13,50	16,25	8,60	171,20	100/50	13,50	16,25	8,70	217,80
	Сок натуральный	200	1,00	0,00	2,10	88,00	200	1,00	0,00	2,10	88,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	фрукт	150	0,90	0,20	8,10	43,00	150	0,90	0,20	8,10	43,00
	ИТОГО	1115	34,88	35,37	123,09	1017,80	1215,00	38,29	35,45	144,20	1137,62
	ИТОГО за день	1665	52,94	53,05	250,27	1696,12	1847	59,18	53,66	286,53	1854,14
	В %-ах от суточной потребности		68,75	67,15	81,26	75,35		65,76	58,33	79,59	70,55

День: седьмой											
Завтрак											
	Огурец свежий	80	0,40	2,50	1,70	30,00	100	0,80	5,00	3,40	60,00
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	8,90	8,60	24,80	129,10	40/10	8,90	8,60	24,80	129,10
302	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	230/5	6,04	7,27	34,29	227,16
693	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО	535	19,11	22,30	86,74	540,18	585,00	19,51	24,80	88,44	570,18
Обед											
19	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5	1,10	6,19	3,40	66,40	100/5	1,10	5,20	3,40	66,40
124	Щи со сметаной	250/10	2,09	6,33	25,46	107,83	270/10	2,09	6,33	25,46	107,83
520	Пюре картофельное	180	4,08	8,88	27,26	242,40	200	4,08	8,88	26,28	242,40
377	рыба тушеная	90/20	17,65	12,36	26,58	255,00	100/20	21,65	13,56	28,68	285,00
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	фрукт	100	0,40	0,30	9,10	41,60	100	0,40	0,30	9,10	41,60
	ИТОГО	1045	31,89	35,85	157,32	1108,02	1145,00	39,30	36,14	179,45	1169,02
	ИТОГО за день	1580	51	58,15	244,06	1648,2	1730	58,81	60,94	267,89	1739,2
	В %-ах от суточной потребности		66,23	73,61	79,24	73,22		65,34	66,24	74,41	66,18

День: девятый											
Завтрак											
16	Салат из свежих огурцов	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50	100/5	0,67	5,17	2,00	56,50
302	Каша пшенная с маслом сливочным	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	230/5	6,04	7,27	34,29	227,16
693	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
3	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/10	8,80	9,48	18,50	164,90	20/5/10	8,80	9,48	18,50	164,90
	ИТОГО	545	19,28	25,85	80,74	602,48	575,00	19,28	25,85	80,74	602,48
Обед											
	свекла отварная	80	1,26	10,08	7,76	126,80	100	1,26	10,08	7,76	126,80
110	Борщ со сметаной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	270/10	2,00	5,20	13,10	106,00
297	гречка	180	9,40	8,80	41,30	278,00	200	9,40	8,80	41,30	278,00
461	Тефтели с соусом	90/30	15,78	12,91	14,90	223,00	100/30	15,78	12,91	14,90	223,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	фрукт	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
	ИТОГО	1030	35,51	39,28	155,58	1190,99	1150,00	38,92	39,36	176,59	1221,99
	ИТОГО за день	1575	54,79	65,13	236,32	1793,47	1725	58,20	65,01	257,33	1824,47
	В %-ах от суточной потребности		71,16	82,44	76,73	79,67		64,67	70,66	71,48	69,42

День: восьмой											
Завтрак											
1	Помидор свежий	80	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
366	Запеканка творожная со сгущеным молоком	150/10	18,20	17,28	36,18	400,32	200/10	24,26	18,31	39,75	430,81
	Сыр голландский	10	2,67	2,67	2,73	36,00	12	3,20	3,20	3,28	43,20
	Хлеб витаминизированный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
966	"Снежок"	200	5,80	5,00	8,20	106,00	200	5,80	5,00	8,20	106,00
	ИТОГО	500	30,59	26,03	76,71	722,12	602,00	39,48	27,59	95,43	790,81
Обед											
16	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5	0,72	10,08	3,00	103,60	100/5	0,72	10,08	3,00	103,60
132	Рассольник домашний	250	8,00	11,30	32,38	149,60	270	8,00	11,30	32,38	149,60
291	Плов	200	19,20	15,80	21,80	300,30	250	19,20	15,80	21,80	300,30
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	фрукт	150	0,50	0,50	13,00	62,40	150	0,50	0,50	13,00	62,40
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	ИТОГО	995	34,99	39,47	135,70	1010,69	1115,00	38,40	39,55	156,71	1041,69
	ИТОГО за день	1495	65,58	65,50	212,41	1732,81	1717	77,88	67,14	252,14	1832,50
	В %-ах от суточной потребности		85,17	82,91	68,96	76,98		86,53	72,98	70,04	69,73

День: десятый											
Завтрак											
	Огурец свежий	80	0,40	2,50	1,70	30,00	100	0,40	2,50	1,70	30,00
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	200/10	6,60	12,60	42,36	303,68	230/10	6,60	12,60	42,36	303,68
	Батон "федоров." с маслом	40/10	8,90	8,60	24,80	129,10	40/10	8,90	8,60	24,80	129,10
966	"Снежок"	200	5,80	5,00	8,20	106,00	200	5,80	5,00	8,20	106,00
	ИТОГО	540	21,70	28,70	77,06	568,78	590,00	21,70	28,70	77,06	568,78
Обед											
	Помидор свежий	80	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
139	Суп гороховый	250	6,20	5,60	22,30	167,00	270	6,20	5,60	22,30	167,00
458	Жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	48,58	334,08	230	22,54	17,33	48,58	334,08
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	фрукт	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,72	12,83	124,00	60	3,32	0,80	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,07	24,80	157,00	80	6,10	1,07	39,40	188,00
	ИТОГО	920	36,33	24,93	149,30	961,67	1040	39,74	25,01	170,31	992,67
	ИТОГО за день	1460	58,03	53,63	226,36	1530,45	1630	61,44	53,71	247,37	1561,45
	В %-ах от суточной потребности		75,36	34,71	73,49	67,99		68,27	58,38	68,71	59,42
	ИТОГО за смену за 10дней	15455	564,87	574,34	2388,56	16694,52	17151	634,88	582,50	2699,09	17494,14
	В СРЕДНЕМ за 10 дней	1545,5	56,49	57,43	238,89	1669,45	1715,1	63,49	58,25	269,91	1749,41
	ИТОГО за смену СООТНОШЕНИЕ		1,00	1,02	4,23	-		1,00	1,08	4,23	-
	В среднем за смену в % от суточной потребности		73,36	72,70	77,55	-		70,54	63,32	74,97	-

Пояснительная записка :
для приготовления блюд используется йодированная соль,
проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой(порошок 2,5г.)
используется сок промышленного производства,а так же каждый день свежие фрукты .
Для завтраков используетс хлеб обогащенный витаминами.