**«Согласовано»**

**Начальник Территориального Управления «Утверждаю»**

**Ростпотребнадзора по Калужской области «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2025г.**

**В Бабынинском, Козельском, Сухиничском,**

**Перемышльском, Мещовском районах Директор школы: \_\_\_\_ А.В. Шупень**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

Примерное меню для организации питания в МКОУ «Погореловская ООШ» в летнем оздоровительном лагере со 02.06. по 26.06.2025 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Витамин С** | **№**  **рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 1** | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный манный | | 200 | 5.21 | 5.08 | 16.42 | 132.2 | 0.91 | 94 |
|  | Бутерброд | | 20 | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 | 0 | 1 |
|  | с маслом | | 20 | 0.0 | 16.4 | 0.2 | 150.0 | 0.00 | 41 |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 943 |
|  | Фрукт | | 1шт/100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.00 | 10.0 | 847 |
|  | **Итого:** | |  | **11.93** | **40.76** | **76.97** | **885.2** |  |  |
| **День 1** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Борщ с капустой и картофелем | | 250 | 1.81 | 4.91 | 5.43 | 55 | 3.27 | 54 |
|  | Салат из свежих огурцов | | 100 | 0.76 | 6.09 | 2.38 | 67.3 | 9.5 | 13 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая  с маслом | | 200 | 9.94 | 7.48 | 47.78 | 307.26 | 0.00 | 679 |
|  | 15 | 0.0 | 12.3 | 0.15 | 112.5 | 0.00 | 41 |
|  | Курица отварная | | 80 | 8.32 | 16.00 | 16.96 | 179.2 | 0 | 536 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0.04 | 0.00 | 2.76 | 94.2 | 1.08 | 869 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Шоколад | | 50 | 8 | 33 | 54 | 550 |  |  |
|  | **Итого:** | |  | **44.77** | **86.28** | **227.31** | **1553.76** |  |  |
| **Всего за 1-ый день:** | | | | **56.7** | **127.04** | **304.28** | **2438.96** |  |  |
| **День 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью) | | 200 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.2 | 0.91 | 93 |
|  | С маслом | | 15 | 0.0 | 12.3 | 0.15 | 112.5 | 0.00 | 41 |
|  | Чай с молоком | | 200 | 1.4 | 1.6 | 16.4 | 86.0 | 0.00 | 945 |
|  | Печенье | | 60 | 4.8 | 2.8 | 7.7 |  |  |  |
|  | Йогурт | | 100 | 2.5 | 1.2 | 16.0 | 360 | - |  |
|  | Фрукт | | 1шт/100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.00 | 5.00 | 847 |
|  | **Итого:** | |  | **14.25** | **23.41** | **69.39** | **750.7** |  |  |
| **День 2** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с крупой (рис) | | 250 | 1.98 | 2.74 | 14.58 | 90.75 | 8.25 | 58 |
|  | Гуляш | | 100 | 21.1 | 13.6 | 0.00 | 206.25 | 0.00 | 637 |
|  | Макароны отварные | | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.6 | 0.00 | 688 |
|  | Сок ( нектар) фруктовый | | 200 | - | - | 11 | 45 | 5.1 |  |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Мороженое сливочное | | 100 | 4.58 | 13.27 | 32.6 | 276.7 |  |  |
|  | **Итого:** | |  | **50.92** | **50.33** | **191.39** | **1106.6** |  |  |
| **Всего за 2-ой день:** | | | | **65.77** | **73.74** | **260.78** | **1857.3** |  |  |
| **День 3** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Оладьи с повидлом | | 130 | 9.05 | 9.11 | 55.15 | 330.00 | 0.47 | 149 |
|  | Чай с молоком | | 200 | 1.4 | 1.6 | 16.4 | 86.0 | 0.00 | 945 |
|  | Йогурт | | 100 | 2.5 | 1.2 | 16.0 | 360 |  |  |
|  | Фрукт | | 100 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | |  | **12.95** | **11.91** | **87.55** | **776.00** |  |  |
| **День 3** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Рассольник Петербургский (с перловой крупой) | | 250 | 2.1 | 5.1 | 16.59 | 120.75 | 7.54 | 197 |
|  | Салат из свежих помидоров с луком | | 100 | 1.13 | 6.19 | 4.72 | 79.1 | 20.42 | 14 |
|  | Жаркое по-домашнему | | 80/160 | 27.53 | 7.47 | 21.95 | 265.00 | 8.97 | 436 |
|  | Сок | | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Кекс «Мишка – Барни» | | 1шт. | 6.1 | 15.0 | 58 | 380 |  |  |
|  | **Итого:** | |  | **54.12** | **36.16** | **228.08** | **1111.84** |  |  |
| **Всего за 3-й день** | | | | **67.07** | **48.07** | **315.63** | **1887.84** |  |  |
| **День 4** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с (кукурузной) крупой | | 250 | 6.21 | 6.38 | 20.63 | 164.75 | 1.14 | 94 |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 943 |
|  | Бутерброд с сыром | | 20/20 | 4.56 | 7.15 | 52.51 | 292.73 | 0.87 | 2 |
|  | Фрукт | | 1шт/100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.00 | 10.0 | 847 |
|  | **Итого:** | |  | **11.37** | **13.93** | **96.94** | **532.48** |  |  |
| **День 4** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп из овощей | | 250 | 2.10 | 7.48 | 11.69 | 122.96 | 8.5 | 202 |
|  | Салат из свежих огурцов | | 100 | 0.76 | 6.09 | 2.38 | 67.3 | 9.5 | 13 |
|  | Плов из птицы | | 100/160 | 25.38 | 21.25 | 44.61 | 471.25 | 1.26 | 304 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0.04 | 0.00 | 2.76 | 94.2 | 1.08 | 869 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | | 40 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Пряник | | 1шт/40 |  |  |  |  |  |  |
|  | Конфеты шоколадные | | 3шт./50 |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | |  | **44.18** | **3.22** | **159.24** | **906.51** |  |  |
| **Всего за 4-ый день** | | | | **55.55** | **51.15** | **256.18** | **1438.99** |  |  |
| День 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Сырники из творога со сгущённым молоком | 160/40 | | 33.64 | 22.81 | 20.52 | 421.20 | 0.45 | 463 |
|  | Какао с молоком | 200 | | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 1.3 | 959 |
|  | Бутерброд с маслом | 20/20 | | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 |  | 1 |
|  | Фрукты | 1 шт. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Кекс «Мишка Барни» |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **43.28** | **45.41** | **82.56** | **1094.4** |  |  |
| День 5 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | | 1.75 | 4.89 | 8.49 | 84.75 | 18.46 | 187 |
|  | Тефтели | 120 | | 10.40 | 20.00 | 21.2 | 224.00 | 0.00 | 536 |
|  | Яйца варёные | 1шт. | | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.00 | 0.00 | 424 |
|  | Винегрет овощной с репчатым луком | 100 | | 1.36 | 6.18 | 8.44 | 94.8 | 10.25 | 45 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Вафли | 40 | | 4 | 27 | 65 | 520 |  |  |
|  | Сок (нектар) фруктовый | 200 | | - | - | 11 | 45 |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **38.51** | **65.07** | **201.23** | **1182.35** |  |  |
| **Всего за 5-ый день** | | | | **81.79** | **110.48** | **283.79** | **2276.75** |  |  |
| День 6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная) | 210 | | 4.52 | 4.07 | 35.46 | 197.00 | 0.00 | 168 |
|  | Бутерброд с сыром | 20/20 | | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 3 |
|  | Какао на молоке | 200 | | 1.4 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.00 | 951 |
|  | Фрукт | 1шт/100 | | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.00 | 5.00 | 847 |
|  | **Итого:** |  | | **16.83** | **21.66** | **100.52** | **668.89** |  |  |
| День 6 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 5.81 | 206 |
|  | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | | 1.13 | 6.19 | 4.72 | 79.1 | 20.42 | 14 |
|  | Пюре картофельное | 200 | | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183.00 | 24.22 | 694 |
|  | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 100/100 | | 13.98 | 15.67 | 18.29 | 269.33 | 1.29 | 277 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | | 0.22 | 0.1 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40. | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Конфеты «Коровка» | 60 | | 3 | 4 | 82 | 380 |  |  |
|  | Йогурт | 100 | | 2.5 | 1.2 | 16.0 | 360 |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **46.3** | **41.24** | **276.28** | **1613.48** |  |  |
| **Всего за 6-ой день** | | | | **63.13** | **62.9** | **376.8** | **2282.37** |  |  |
| День 7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200/5 | | 18.99 | 28.32 | 3.51 | 345.9 | 0.33 | 438 |
|  | Чай с молоком | 200 | | 1.4 | 1.6 | 16.4 | 86.0 | 0.00 | 945 |
|  | Бутерброд с повидлом | 20/15 | | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 | 0 | 1 |
|  | Фрукт | 1шт/100 | | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.00 | 10.0 | 847 |
|  | **Итого:** |  | | **26.91** | **49.2** | **65.9** | **1006.9** |  |  |
| День 7 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 250 | | 8.61 | 8.4 | 14.34 | 167.25 | 9.11 | 87 |
|  | Рагу из овощей | 180 | | 2.75 | 13.2 | 17.33 | 199.2 | 10.4 | 321 |
|  | Тефтели мясные | 120 | | 11.78 | 12.91 | 14.90 | 223.00 | 1.13 | 286 |
|  | Сок (нектар) фруктовый, фрукты | 200/1шт | | - | - | 11 | 45 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Шоколад | 50 | | 8 | 33 | 54 | 550 |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **47.04** | **69.91** | **209.37** | **1335.25** |  |  |
| **Всего за 7-ой день** | |  | | **73.95** | **119.11** | **275.27** | **2342.15** |  |  |
| День 8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» с изюмом | 200/5 | | 10.44 | 11.11 | 41.3 | 307.00 | 1.2 | 177 |
|  | Бутерброд с сыром | 20/20 | | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 943 |
|  | Кукурузные палочки | 1п. | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **21.15** | **2.4** | **87.66** | **643.89** |  |  |
| День 8 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | | 1.75 | 4.89 | 8.49 | 84.75 | 18.46 | 187 |
|  | Салат из свежих огурцов | 100 | | 0.76 | 6.09 | 2.38 | 67.3 | 9.5 | 13 |
|  | Пюре картофельное | 200 | | 4.08 | 6.4 | 27.26 | 183.00 | 24.22 | 694 |
|  | Рыба припущенная (минтай) | 100 | | 17.54 | 2.38 | 0.31 | 92.5 | 0.35 | 245 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | | 0.22 | 0.1 | 13.88 | 56.5 | 0.2 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Фрукты | 1 шт. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Вафли | 60 | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **40.28** | **22.17** | **150.12** | **634.85** |  |  |
| Всего за 8-ой день | | | | **61.43** | **78.57** | **237.78** | **1278.74** |  |  |
| День 9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Оладьи со сгущёнкой | 125/40 | | 9.05 | 11.37 | 49.1 | 335.00 | 0.44 | 449 |
|  | Бутерброд с маслом | 20/20 | | 6.12 | 18.88 | 36.55 | 528 | 0 | 1 |
|  | Какао на молоке | 200 | | 1.4 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.00 | 951 |
|  | зефир | 1шт. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты | 1шт. | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **16.57** | **32.25** | **108.05** | **979.00** |  |  |
| День 9 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп из овощей | 250 | | 2.10 | 7.48 | 11.69 | 122.96 | 8.5 | 202 |
|  | Голубцы (ленивые) с рисом и мясом | 100/100 | | 8.44 | 5.32 | 12.52 | 131.67 | 12.52 | 297 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Сок (нектар) фруктовый | 200. | | - | - | 11 | 45 |  |  |
|  | Печенье |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | | **22.44** | **15.2** | **133.01** | **450.43** |  |  |
| Всего за 9-й день | | | | 39.01 | 47.45 | 241.06 | 1429.43 |  |  |
| День 10 |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Макароны запеченные с сыром, со сметаной | 200/10 | | 10.7 | 11.27 | 45.96 | 311.88 | 0.25 | 421 |
|  | Пряники | 2 шт | | 10.51 | 15.29 | 32.36 | 308.89 | 0.16 | 3 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0.2 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 943 |
|  | Йогурт | 100 | | 2.5 | 1.2 | 16.0 | 360 |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **23.91** | **27.76** | **108.32** | **1008.77** |  |  |
| **День 10** |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | | 7.29 | 5.7 | 16.99 | 148.5 | 12.34 | 209 |
|  | Мясо тушённое с овощами в соусе | 220 | | 21.71 | 16.55 | 15.02 | 296.00 | 5.2 | 274 |
|  | Кисель | 200 | | 0.14 | 0.04 | 27.5 | 110.8 | 1.83 | 869 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | | 8.3 | 1.5 | 48.1 | 98.4 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 52.4 |  |  |
|  | Фрукты | 1 шт | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | | **45.04** | **24.69** | **157.31** | **706.1** |  |  |
| **Всего за 10-й день** | | | | **68.95** | **52.45** | **265.63** | **1714.87** |  |  |
| **Всего за 10 дней** | | | |  |  |  | **18944.44** |  |  |
| **Итого в день** | | | |  |  |  | **1894.44** |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |