

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛОУ при МБОУ Тамбарской ООШ

Н. В. Щербакова

_____ 2025 г.

РАЗРАБОТАНО:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тамбарская основная общеобразовательная школа

Ответственный за организацию питания:

С.В.Позднякова

_____ 2025 г.

МЕНЮ

Примерное 7-ми дневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд для детей от 7 до 10 лет

Летние оздоровительные учреждения с дневным пребыванием детей

Тисульский район

Первоисточники технологических карт:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных ... и детских оздоровительных учреждений г. Пермь, 2009 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1982 г.

Сезон: летний сезон 2025г.

День 1

День 1

Обед																					
Наименование блюда Наименование блюда	№Тк/р Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг									
			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	С	А	А	Е	Е	Ca	Ca	Р	Р	Mg	Mg	Fe	Fe
Икра кабачковая	340/117	100.00	8.83	10.84	28.54	132.00	0.052	0.527	0.0	18.15	0.42	1.0	83.40	1.00	158.83	0.70	13.17	15.00	1.62	0.70	
Омлет из капусты с картофелем на кур.бульоне	11/56	5.00	0.93	4.13	0.49	37.40	0.008	0.022	18	0.02	0.30	0.05	2.54	1.20	1.18	0.02	28.42	0.01	1.37		
Чай с сахаром	59/267	200.00	2.66	2.10	16.84	90.87	0.03	1.24	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	105.90	88.48	20.00	33.82	1.69	1.22		
Тфтели	19/185	100.00	13.50	7.58	6.80	145.13	0.07	2.02	0.06	0.36	3.83	0.15	3.60	41.66	157.97	0.00	0.03	0.93	1.22		
Масло сливочное порциями		15.00	0.08	12.38	0.12	112.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	3.60	41.66	157.97	0.00	0.03	0.93	1.22			
Макаронные изделия отварные	28/204	200.00	2.66	2.10	16.84	90.87	0.03	1.24	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	105.90	88.48	20.00	33.82	1.69	1.22		
Пюре с овощами		15.00	0.08	12.38	0.12	112.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	3.60	41.66	157.97	0.00	0.03	0.93	1.22			
Кисель из концентрата вит.	60/274	200.00	3.04	0.32	12.49	109.25	0.041	0.026	8.0	0.00	0.02	0.04	0.40	8.00	8.86	26.03	1.09	5.60	5.08	0.44	0.21
Булочка пшеничная		40.00	2.94	0.32	12.49	109.25	0.041	0.026	8.0	0.00	0.02	0.04	0.40	8.00	8.86	26.03	1.09	5.60	5.08	0.44	0.21
Хлеб пшеничный		40.00	2.94	0.32	12.49	109.25	0.041	0.026	8.0	0.00	0.02	0.04	0.40	8.00	8.86	26.03	1.09	5.60	5.08	0.44	0.21
Хлеб ржаной		50.00	2.90	0.56	18.81	80.91	0.09	0.00	0.00	0.00	0.65	0.00	12.76	26.03	7.00	0.44	0.55	0.44	0.55		
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60	0.60	0.60	0.60		

День 2

Завтрак														
Наименование блюда	Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Сырники из творога запеченные /сгущённое молоко	38/150	120.00	19.58	11.98	24.74	287.30	0.07	0.28	0.07	0.52	171.44	241.52	26.22	0.67
		30.00	2.16	2.55	16.80	96.00	0.02	0.30	0.01	0.06	92.10	65.70	10.20	0.06
Какао с молоком	55/242	200.00	5.64	5.00	9.46	104.00	0.08	2.60	0.04	0.00	240.00	180.00	28.00	0.12
Хлеб пшеничный		40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
10-00														
Фрукты свежие (апельсины)		200.00	0.80	0.60	19.00	84.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60

Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Помидоры свежие дольками	43/18	50.00	0.55	0.10	1.90	11.50	0.03	12.50	0.00	0.35	7.00	13.00	10.00	0.45
Рассольник домашний	5/33	250.00	6.83	7.86	15.55	162.93	0.12	11.83	0.29	2.51	37.22	117.98	34.09	1.74
Гуляш	22/162	100.00	18.29	8.58	4.16	172.23	0.06	1.07	0.02	2.88	13.47	178.35	25.09	2.64
Каша гречневая рассыпчатая	48196	150.00	8.55	7.69	42.04	276.01	0.21	0.00	0.03	0.62	15.11	203.49	135.24	4.54
Компот из сухофруктов вит.	56/255	200.00	0.36	0.00	28.17	109.25	0.03	25.00	0.00	0.10	16.00	25.80	8.40	0.60
Хлеб пшеничный		50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Хлеб ржаной		50.00	2.90	0.56	18.81	80.91	0.09	0.00	0.00	0.65	12.76	57.20	18.48	1.58

День 3

Завтрак														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная жидкая на молоке/масло порциями	52/90	150.00	5.06	5.29	36.79	216.05	0.05	2.10	0.04	0.35	84.53	121.91	29.98	1.18
		30.00	0.76	1.53	4.80	35.33	0.01	0.15	0.01	0.03	26.68	20.99	3.24	0.03
Какао с молоком	55/242	200.00	3.79	3.20	25.81	143.00	0.04	1.30	0.02	0.01	125.12	116.20	31.00	0.94
Масло сливочное /сыр порциями		10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
		15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Пряник		40.00	1.92	1.12	44.96	134.32	0.03	0.00	0.00	0.00	3.60	16.40	0.00	0.24
Хлеб пшеничный		40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44

Батон пшеничный		40.00	2.04	0.32	15.30	105.95	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
10-00														
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60

Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец свежий, дольками	45/15	50.00	0.70	0.10	1.90	11.00	0.03	7.00	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
Суп с крупой (пшено) и рыбными консервами	7/63	250.00	6.80	7.93	20.17	182.94	0.13	14.85	0.28	0.19	16.60	78.85	30.75	1.10
Жаркое по-домашнему	24/276	250.00	31.69	9.53	26.58	329.79	0.22	10.19	0.20	0.90	33.71	356.43	69.06	5.30
Компот из сухофруктов вит.	56/253	200.00	0.36	0.00	28.17	109.25	0.03	25.00	0.00	0.10	16.00	25.80	8.40	
Хлеб пшеничный		50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Хлеб ржаной		50.00	2.90	0.56	18.81	80.91	0.09	0.00	0.00	0.65	12.76	57.20	18.48	1.58

День 4

Завтрак														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша пшенная (жидкая) на молоке /масло сливочное	54/96	200.00	7.35	3.78	35.96	208.05	0.15	1.30	0.02	0.12	129.49	181.37	46.73	1.13
		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Яйцо вареное	39/139	40.00	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.00	0.10	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00

Кофейный напиток с молоком	57/258	200.00	2.83	2.52	19.97	110.64	0.04	1.30	0.02	0.00	120.61	90.46	14.00	0.06
Хлеб пшеничный		40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Батон пшеничный		40.00	2.04	0.32	15.30	105.95	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
10-00														
Фрукты свежие (апельсины)		200.00	0.80	0.60	19.00	84.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60

Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Помидоры свежие, дольками	43/18	50.00	1.10	0.20	3.80	23.00	0.06	25.00	0.01	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
Свекольник	2/35	250.00	7.18	11.10	16.55	199.69	0.09	10.38	0.35	0.46	50.01	126.40	38.72	2.28
Котлета куриная	19/185	100.00	13.50	7.58	6.80	145.13	0.07	2.02	0.36	3.83	41.66	157.97	33.32	1.22
Картофель отварной	27/214	200.00	6.07	11.82	32.19	264.88	0.20	9.91	0.21	4.80	40.64	129.65	45.74	2.03
Сок фруктовый вит.		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	20.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60
Хлеб пшеничный		50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Хлеб ржаной		50.00	2.90	0.56	18.81	80.91	0.09	0.00	0.00	0.65	12.76	57.20	18.48	1.58

День 5

Завтрак														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп молочный с макаронными изделиями	9/45	200.00	5.51	5.22	19.39	146.27	0.08	0.91	0.04	0.26	171.52	140.52	22.16	0.34

Масло сливочное /сыр порциями		10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
		15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Чай с сахаром	58/136	200.00	0.46	0.11	15.26	59.16	0.00	3.00	0.00	0.01	12.70	18.02	9.64	1.68
Хлеб пшеничный		40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Батон пшеничный		40.00	2.04	0.32	15.30	105.95	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Конфеты		30.00	0.15	0.00	23.88	93.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	1.50	0.00	0.12
Фрукты свежие (апельсин)		150.00	0.60	0.45	14.25	63.00	0.03	7.50	0.00	0.60	28.50	24.00	18.00	3.45
10-00														
Сок фруктовый		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	4.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60

Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маринад из моркови	46/131	100.00	1.89	7.04	10.34	111.78	0.07	13.55	1.16	3.54	24.43	54.29	33.42	0.99
Рассольник ленинградский	3/34	250.00	7.19	3.77	18.47	139.43	0.13	10.90	0.36	1.61	36.69	133.05	34.06	1.88
Плов из отварной птицы	29/191	210.00	28.57	14.69	50.81	400.43	0.10	6.90	0.25	6.82	34.48	321.56	64.54	3.01
Компот из смеси сухофруктов вит.	56/253	200.00	0.57	0.00	27.22	107.10	0.04	20.00	0.30	0.00	77.00	38.00	27.25	0.80
Хлеб пшеничный		50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Хлеб ржаной		50.00	2.90	0.56	18.81	80.91	0.09	0.00	0.00	0.65	12.76	57.20	18.48	1.58

День 6

Завтрак						
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г	Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг	Минеральные в-ва, мг

			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша «Дружба» /масло сливочное	50/93	200.00	5.14	3.03	27.56	158.17	0.07	1.33	0.02	0.09	125.30	138.53	30.60	0.50
		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с сахаром	58/136	200.00	0.40	0.10	15.05	56.85	0.00	0.20	0.00	0.00	9.90	16.48	8.80	1.64
Масло сливочное /сыр порциями		10.00	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.04	0.10	2.40	3.00	0.00	0.02
		15.00	3.45	3.59	0.00	54.00	0.01	0.10	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
Хлеб пшеничный		40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Батон пшеничный		40.00	2.04	0.32	15.30	105.95	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44
Фрукты свежие (апельсины)		200.00	0.80	0.60	19.00	84.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
10-00														
Кисломолочный продукт		100.00	5.60	6.40	8.20	112.00	0.06	1.40	0.04	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20

Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Огурец свежий /помидор свежий, дольками	45/15 43/18	50.00	0.35	0.05	0.95	5.50	0.01	3.50	0.00	0.05	8.50	15.00	7.00	0.25
		50.00	0.55	0.10	1.90	11.50	0.03	12.50	0.00	0.35	7.00	13.00	10.00	0.45
Щи из свежей капусты на костном бульоне	12/55	250.00	6.47	6.84	8.38	125.95	0.08	21.77	0.26	2.48	46.19	100.96	27.82	1.45
Печень говяжья по-строгановски	16/172	100.00	16.85	14.27	1.19	203.82	0.24	16.41	6.94	4.54	24.20	302.92	18.27	6.44
Макаронные изделия отварные с овощами	28/204	200.00	6.86	6.56	39.63	242.49	0.08	7.41	0.46	3.70	9.62	29.24	9.05	0.51
Сок фруктовый вит.		200.00	0.60	0.00	27.60	108.00	0.04	20.00	0.00	0.00	38.00	40.00	32.00	0.60
Хлеб пшеничный		50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Хлеб ржаной		50.00	2.90	0.56	18.81	80.91	0.09	0.00	0.00	0.65	12.76	57.20	18.48	1.58

День 7

Завтрак														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша кукурузная (жидкая) на молоке /масло сливочное	51/99	200.00	6.08	2.95	37.98	203.69	0.08	1.30	0.03	0.28	126.72	132.26	25.74	1.13
		5.00	0.03	4.13	0.04	37.40	0.00	0.00	0.02	0.05	1.20	1.50	0.00	0.01
Чай с сахаром	58/136	200.00	0.46	0.11	15.26	59.16	0.00	3.00	0.00	0.01	12.70	18.02	9.64	1.68
Бутерброд с повидлом	345	40	1.72	4.2	32.9	176.3	0.03	0.18	0.02		11.2	20.7	8.55	0.96
хлеб пшеничный		40.00	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.00	0.00	0.04	8.00	26.00	5.60	0.44

Фрукты свежие (апельсины)		200.00	0.80	0.60	19.00	84.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
10-00														
Кисломолочный продукт		100.00	5.60	6.40	8.20	112.00	0.06	1.40	0.04	0.00	240.00	190.00	28.00	0.20

Обед														
Наименование блюда	№ Тк/р	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маринад из моркови	46/131	100.00	1.89	7.04	10.34	111.78	0.07	13.55	1.16	3.54	24.43	54.29	33.42	0.99
Рассольник ленинградский	3/34	250.00	7.19	3.77	18.47	139.43	0.13	10.90	0.36	1.61	36.69	133.05	34.06	1.88
Рыба запеченная	18/146	100.00	17.69	7.65	4.92	154.67	0.01	0.00	0.00	3.25	0.85	4.05	0.75	0.06
Каша гречневая рассыпчатая	48/196	200.00	9.16	12.07	33.64	281.56	0.10	38.40	0.11	0.98	118.28	125.61	43.21	2.11
Кисель из концентрата вит.	60/274	200.00	0.15	0.04	27.99	109.45	0.01	26.80	0.02	0.40	8.86	11.09	5.08	0.21
Хлеб пшеничный		50.00	3.80	0.40	24.30	119.00	0.05	0.00	0.00	0.05	10.00	32.50	7.00	0.55
Хлеб ржаной		50.00	2.90	0.56	18.81	80.91	0.09	0.00	0.00	0.65	12.76	57.20	18.48	1.58

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛОУ при МБОУ Тамбарской ООШ

Н.В. Щербакова

_____ 2025 г.

РАЗРАБОТАНО:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Тамбарская основная общеобразовательная школа

Ответственный за организацию питания:

С.В.Позднякова

_____ 2025 г.

МЕНЮ

**Примерное 7-ми дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для детей от 11 до 14 лет
Летние оздоровительные учреждения с дневным пребыванием детей
Тисульский район**

Первоисточники технологических карт:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных ... и детских оздоровительных учреждений г. Пермь, 2009 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1982 г.