

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Авдинская
средняя общеобразовательная школа»
Чернов В.М.
«14» апреля 2025 г.
Приказ № 01-04/80

**Российская Федерация
Красноярский край**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Авдинская средняя общеобразовательная школа»
663912, Уярский район, п. Авда, ул. Школьная, 1Б
тел.: 8(39146)37-1-42, e-mail: avdaschool2010@yandex.ru.**

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет,
12 лет и старше.

На летнюю оздоровительную площадку с дневным пребыванием детей.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Авдинская средняя общеобразовательная школа»

663912. Россия Красноярский край, Уярский район, п. Авда, Школьная, 1Б

ИНН/КПП 2440004962/244001001 ОГРН 1022401115835

В ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет, 12 лет и старше на летнюю оздоровительную площадку с дневным пребыванием детей

включены все группы пищевых продуктов и продуктового сырья. Такие продукты как хлеб, крупы, мясо, сливочное масло, сахар, овощи, фрукты в меню включены ежедневно. Остальные продукты: творог, сыр, кондитерские изделия, рыба, кисломолочная продукция, яйцо, молоко встречаются в меню 2-3 раза.

- Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов.
- Соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1/1/4
- В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей при приготовлении блюд используется йодированная соль.
- В целях профилактики гиповитаминозов у детей холодные напитки (кисель, компот) обогащаются витамином С исходя из расчета 30-35% от суточной потребности.
- Цена завтрака и обеда составляет 291 рублей 50 копеек
- Помещение столовой оборудовано: Электроплитой, электрический титан, электрической духовкой, эл. мясорубкой. Кухонная посуда промаркирована.
- Обеденный зал рассчитан на 48 человек.
- Оздоровительную площадку с дневным пребыванием детей будет посещать 25 человек.

Примерное меню для питания детей в пришкольных лагерях на 12 дней

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
28	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	5/220	2,7	5,41	18,49	128,9
9	Сыр(порциями)	1/20	4,64	5,9	0,0	72,8
36	Чай с сахаром	15/200	0,2	0,00	14	28
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Кондитерское изделие	1/50	1,0	8,8	18,8	154,2
			12,34	20,41	76,39	502,3
Обед						
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,66	4,18	8,19	77,1
15	Щи из свежей капусты с картофелем	35/250	1,75	4,89	8,49	84,75
31	Картофельное пюре	1/150	4,68	33,42	7,58	227,18
23	Тефтели мясные полуфабрикаты тушеные с овощами в томатном соусе	80/80	11,5	13,8	12,8	220,5
37	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	-	24,76	94,2
45	Хлеб пшеничный	1/50	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/185	0,4	0,4	9,8	47
			27,63	57,29	121,82	987,53
2 день						
Завтрак						
28	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	5/210	3,09	4,07	36,98	197
43	Кондитерское изделие - печенье	1/40	3	3,9	29,8	166,8
38	Кофейный напиток злаковый на молоке	1/200	3,8	3,4	25,46	150,8
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Йогурт нежный	1/100	2,5	1,2	16	360
			16,19	12,87	133,34	993
Обед						
52	Винегрет овощной с растительным маслом	1/100	1,36	6,18	8,44	94,8
12	Суп картофельный с крупой - рис	1/250	1,98	2,74	14,58	90,75
29	Макароны изделия отварные	1/200	17,54	18,7	115,86	673,02
35	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	75/120	18,03	10,21	8,49	195
46	Сок фруктовый	15/200	2	0,2	20,2	92
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			48,91	39,03	227,57	1429,37
3 день						
Завтрак						
8	Масло сливочное (порциями)	1/20	0,0	16,4	0,2	150
47	Каша вязкая кукурузная молочная с маслом и сахаром	5/200	7,44	4,65	16,2	136,41

36	Чай с сахаром	15/200	0,2	0,00	14	28
33	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
			16,54	25,86	55,8	495,81
Обед						
1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1/100	2,98	5,19	6,25	84
19	Жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265
21	Птица запеченная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25
30	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	4,8	5,76	50,04	271,4
37	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1,04	-	34	140,2
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			66,41	37,65	178,12	1320,65
4 день						
Завтрак						
181	Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром	5/210	4,52	4,07	35,46	197
	Творожная масса	1/100	11	9	23	220
382	Кофейный напиток злаковый на молоке	1/200	3,8	3,4	25,46	150,8
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
44	Кондитерское изделие - вафли	1/30	1	8,8	18,8	154,2
			24,12	25,48	127,82	840,4
Обед						
6	Консервы овощные закусочные (зеленый горошек)	1/100	2	9	8,5	122
81	Борщ из свежей капусты с картофелем	1/250	1,81	4,91	125,25	102,5
48	Птица(курица)отварная	1/100	43,34	13,32	-	206,66
30	Каша рассыпчатая рисовая	1/200	3,8	6,1	38,6	228
36	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	14	28
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			59,15	34,33	246,35	970,96
5 день						
Завтрак						
25	Суп молочный с макаронными изделиями	5/200	4	2,96	24,26	133,64
	Йогурт нежный	1/100	2,5	1,2	16	360
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
40	Сок фруктовый	1/200	2	0,2	20,2	92
			12,3	4,66	80,56	704,04
Обед						
51	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	0,86	5,11	2,61	59,8
18	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75
23	Котлеты мясные полуфабрикаты	1/100	15,55	11,55	15,7	228,75
309	Макароны отварные	1/200	175,4	18,7	115,86	673,02
350	Кисель	1/200	0	0	30	129
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			205,3	41,64	240,5	1509,12
6 день						
Завтрак						
174	Каша молочная рисовая	5/210	3,09	4,07	36,98	197
15	Сыр «Российский» (порциями)	1/20	4,64	5,9	0,00	72,8
379	Кофейный напиток	15/200	3,8	3,4	25,46	150,8

45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Кондитерское изделие - печенье	1/50	3,0	3,9	29,8	166,8
			18,33	17,48	117,34	705,8
Обед						
7	Салат из свеклы отварной	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9
17	Рассольник ленинградский	1/200	5,4	14,4	26,7	247,8
20	Плов из птицы	1/160	25,38	21,25	44,61	471,25
36	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	14	28
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			40,41	42,74	153,67	1124,75
7 день						
Завтрак						
47	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом и сахаром	5/200	9,3	5,81	20,25	170,49
	Творожная масса	1/100	11	9	23	220
49	Какао на молоке	15/200	3,52	3,72	25,49	145,2
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
			27,62	19,1	93,84	654,09
Обед						
11	Суп картофельный с рыбой	1/200	8,18	4,12	11,36	115,62
31	Картофельное пюре	1/100	2,34	16,71	3,79	113,59
32	Капуста тушеная	1/100	1,88	1,93	5,9	46,63
37	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	-	24,76	94,2
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			20,44	23,76	105,81	653,84
8 день						
Завтрак						
30	Каша вязкая молочная пшенная с маслом и сахаром	5/220	2,7	5,41	18,49	128,9
9	Сыр «Российский»	1/20	4,64	5,9	-	72,8
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
40	Сок фруктовый	1/200	2	0,2	20,2	92
44	Кондитерское изделие - вафли	1/30	1	8,8	18,8	154,2
			14,14	20,61	82,59	566,3
Обед						
4	Винегрет овощной	1/100	1,36	6,18	8,44	94,8
15	Щи из свежей капусты	1/250	1,75	4,89	8,49	84,75
23	Тефтели мясные полуфабрикаты	1/80	11,78	12,91	14,9	223
29	Макароны отварные	1/200	17,54	18,7	115,86	673,02
36	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14	28
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			40,63	43,68	221,69	1387,37
9 день						
Завтрак						
27	Каша вязкая молочная манная с маслом и сахаром	5/210	4,52	4,07	35,46	197
8	Масло сливочное (порциями)	1/20	-	16,4	0,2	150
38	Кофейный напиток	1/200	3,8	3,4	25,46	150,8
43	Кондитерское изделие - печенье	1/40	3	3,9	29,8	166,8
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
			15,12	28,07	116,02	783
Обед						
13	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75

21	Птица запеченная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25
28	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,5	8,12	51,52	325
36	Чай с сахаром	15/200	0,2	-	14,0	28
2845	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			44,45	30,19	148,54	1017,8
10 день						
Завтрак						
25	Суп молочный с макаронными изделиями	5/200	4	2,96	24,26	159,78
9	Сыр «Российский» (порциями)	1/20	4,64	5,9	-	72,8
49	Какао на молоке	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
			15,96	12,88	74,85	496,18
Обед						
6	Консервы овощные закусочные (зеленый горошек)	1/100	3,1	0,02	6,5	40
17	Рассольник ленинградский	1/200	5,4	14,4	26,7	247,8
30	Каша рассыпчатая рисовая	1/200	4,8	5,76	50,04	271,4
48	Птица (курица) отварная	1/100	43,34	13,32	-	206,66
46	Кисель	1/200	0	0	30	129
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			64,64	34,5	173,24	1178,66
11 день						
Завтрак						
28	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	5/220	2,7	5,41	18,49	128,9
9	Сыр (порциями)	1/20	4,64	5,9	0,0	72,8
36	Чай с сахаром	15/200	0,2	0,00	14	28
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Кондитерское изделие - вафли	1/30	1,0	8,8	18,8	154,2
			12,34	20,41	76,39	502,3
Обед						
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,66	4,18	8,19	77,1
15	Щи из свежей капусты с картофелем	35/250	1,75	4,89	8,49	84,75
31	Картофельное пюре	1/200	4,68	33,42	7,58	227,18
23	Тефтели мясные полуфабрикаты тушеные с овощами в томатном соусе	80/80	11,5	13,8	12,8	220,5
37	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	-	24,76	94,2
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
41	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			27,63	57,29	121,82	987,53
12 день						
Завтрак						
28	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	5/210	3,09	4,07	36,98	197
	Кондитерское изделие - печенье	1/40	3	3,9	29,8	166,8
38	Кофейный напиток злаковый на молоке	1/200	3,8	3,4	25,46	150,8
45	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,3	25,1	118,4
	Йогурт нежный	1/100	2,5	1,2	16	360
			16,19	12,87	133,34	993
Обед						
52	Винегрет овощной с растительным маслом	1/100	1,36	6,18	8,44	94,8
12	Суп картофельный с крупой-рис	1/250	1,98	2,74	14,58	90,75

29	Макароны изделия отварные	1/200	17,54	18,7	115,86	673,02
35	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	75/120	18,03	10,21	8,49	195
46	Сок фруктовый	15/200	2	0,2	20,2	92
45	Хлеб пшеничный	1/100	7,6	0,6	50,2	236,8
	Фрукт	1/100	0,4	0,4	9,8	47
			48,91	39,03	227,57	1429,37

Использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2011-2015 года.