

Согласовано:
Начальник летнего лагеря
МОУ «Кулябинская ООШ»
Ольга Заваркина О.Н.
«23» *сентября* 2025г.

Утверждаю:
И.о. директора МОУ «Кулябинская ООШ»
И.И. Шумихин
«23» *сентября* 2025г.

Примерное десятидневное меню для детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием на 2025 год по муниципальному образованию "Муниципальный округ Увинский район УР" Увинского района

	с 6,5 до 12 лет
--	-----------------

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
I день															
Завтрак															
Москва 2011г.	23	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,66	2,7	46,6	0,02	5	39,9	0,23	10,6	19,1	10,5	0,5
Пермь 2018	232	Каша из овсяных хлопьев"Геркулес" жидкая	200	6,5	8,1	25,6	201,6	1,16	1,54	42,6	0,46	157,9	188,3	48,5	1,06
Москва 2011г.	342	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28	116,6	0,012	2,7	0	0,12	22,16	12	11,9	0,3
Москва 2011г.	15	Сыр(порциями)	12	3,16	3,19	0	41,2	0,004	0,08	25,2	0,05	120	72	6,6	0,08
Москва 2011г.	14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
Готовый продукт		Батон пшеничный	25	2	0,25	12,1	58,5	0,03	0	0	0,35	5,75	21,8/	8,3	0,3
			507	12,72	22,53	68,53	530,5	1,226	9,32	147,7	1,32	318,81	294,4	85,8	2,26
Обед															
Москва 2011г.	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,1	5,2	10,8	127,8	0,1	7,74	5,6	1,05	26,42	107,8	29,42	1,24
Москва 2011г.	290/331	Птица тушеная в соусе	50/50	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,309	37,5	0,98	39,87	93,53	15,1	1,01
Москва 2011г.	202/203	Макаронные изделия	150	5,52	4,28	30,9	184,1	0,05	0	20	0,8	12,02	37,43	8,33	0,83
Москва 2011г.	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,01	100	163,3	0,8	21,3	3,4	3,4	0,6
Готовый продукт		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,5	70,14	0,04	0	0	0,4	7	26	10	0,34
Готовый продукт		Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,8	92	0,04	0	0	0,37	9,2	42,4	10	1,25
			720	29,86	20,65	100,31	715,24	0,29	110,05	226,4	4,4	115,81	310,56	76,25	5,27
				42,58	43,18	168,84	1245,74	1,516	119,37	374,1	5,72	434,62	604,96	162,05	7,53

		Средняя сбалансированность		1,0	1,0	4								
--	--	----------------------------	--	-----	-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Средняя сбалансированность за 10 дней.