

УТВЕРЖДАЮ:

Директор бюджетного общеобразовательного учреждения
Тевризского муниципального района Омской области
«Бакшеевская средняя общеобразовательная школа»


Г.В. Якоб



**Примерное одиннадцатидневное меню
оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей
в период каникул на базе БОУ «Бакшеевская СОШ»
с 02.06.2025 по 14.06.2025 г.**

№ рецептуры или технологичес кой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г) с 7 до 10 лет	Масса порции (г) с 11 лет и старше	Возраст детей с 7 до 10 лет					Возраст детей с 11 лет до 17 лет				
				Пищевые вещества (г)			Э/Ц	Витами н	Пищевые вещества (г)			Э/Ц	Витами н
				Б	Ж	У		С, мг	Б	Ж	У		С, мг
I неделя													
1 день -понедельник													
Завтрак													
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
14	Масло сливочное порцион.	10	12	0,08	7,25	0,13	66	-	0,1	8,7	0,16	79,2	-
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	0,6	0,6	14,7	70,5	15
				8,36	12,53	47,89	323,6	16,3	8,38	13,98	47,92	336,8	16,3
Обед													
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,57	1,88	18,30	100,34	12,62	3,21	2,35	22,87	125,42	15,78
П/Ф	Котлета	80	100	10,35	8,18	6,24	139,95	-	12,94	10,22	7,8	174,94	-
54-4г-2020	Гречка отварная	150	180	8,22	6,34	35,93	233,7	-	9,86	7,61	43,16	280,44	-
358	Компот из свежих яблок	200	200	0,07	-	39,4	160	2,4	0,07	-	39,4	160	2,4
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
				24,21	17,56	120,43	720,67	15,02	29,08	21,34	133,79	827,48	18,18
	Итого за день			32,57	30,09	168,32	1044,27	31,32	37,46	35,32	181,71	1164,28	34,48

2 день - вторник													
Завтрак													
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
15	Сыр порционно	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	4,64	5,9	-	72	0,14
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	1,8	-	16,8	76	80	1,8	-	16,8	76	80
				9,64	7,06	43,86	261,48	80,18	9,64	7,06	43,86	261,48	80,18
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/5	250/5	2,57	9,190	11,79	137,930	12,62	3,6	10,1	13,4	156,930	15,78
54-12м	Плов с курицей	250	280	34,1	10,1	41,5	393,3	2,36	38,19	11,31	46,48	440,5	2,64
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
189	Огурец свежий порционный	70	70	0,560	0,070	2,310	9,800	-	0,560	0,070	2,310	9,800	-
				40,98	20,58	109,16	762,11	15,58	46,1	22,7	115,75	831,31	19,02
	Итого за день			50,62	27,64	153,02	1023,59	95,76	55,74	29,76	159,61	1092,79	99,2

3 день – среда													
Завтрак													
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
6	Бутерброд с повидлом	20/5/30	20/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	-	13,78	12,64	60,11	394,35	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				22,96	16,16	140,71	629,77	16,3	22,96	16,16	140,71	629,77	16,3
Обед													
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и гренками	200	250	6,70	4,58	16,28	133,15	4,6	8,38	5,73	20,35	166,44	5,75
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	50	3,27	2,71	8,88	73,10	-	3,27	2,71	8,88	73,10	-
П/Ф	Тефтели	80	100	9,83	7,99	5,76	134,30	-	12,29	9,99	7,2	167,87	-
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	180	5,32	4,92	32,80	196,80	-	6,38	5,90	39,36	236,16	-
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,47	0,00	19,78	81,0	0,00	0,47	0,00	19,78	81,0	0,47
200102	Хлеб пшен.	20	20	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
Пром.	Йогурт	100	100	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5
				32,91	23,76	132,86	852,23	7,1	38,11	27,89	144,93	958,45	8,72
	Итого за день			55,87	39,92	273,57	1482,00	23,4	61,07	44,05	285,64	1588,22	25,02

4 день - четверг

Завтрак

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	30/15/5	13,78	12,64	60,11	394,35	-	13,78	12,64	60,11	394,35	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				22,96	16,16	140,71	629,77	16,3	22,96	16,16	140,71	629,77	16,3

Обед

	Суп деревенский с крупой	200	250	1,78	1,88	12,46	73,84	6,6	2,22	2,35	15,57	92,3	8,258
642	Рагу из птицы	150	180	11,16	12,78	16,02	225,00	2,71	13,39	15,34	19,22	270,00	3,25
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
208	Помидор свежий порционный	70	70	0,770	0,140	3,220	16,100	-	0,770	0,140	3,220	16,100	-
				17046	16,02	85,26	536,02	9,91	20,13	19,05	91,57	599,48	12,108
	Итого за день			40,42	32,18	225,97	1165,79	26,21	43,09	35,21	232,28	1229,25	28,408

5 день - пятница													
Завтрак													
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
6	Бутерброд с повидлом	20/5/30	20/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	-	13,78	12,64	60,11	394,35	
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				18,48	12,64	134,71	556,15	15,04	18,48	12,64	134,71	556,15	15,04
Обед													
54-22с-2020	Борщ с капустой, со сметаной	200/5	250/5	4,71	5,67	10,14	110,42	9,2	5,89	7,09	12,68	138,02	10,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	50	3,27	2,71	8,88	73,10	-	3,27	2,71	8,88	73,10	-
П/Ф	Котлета	80	100	10,35	8,18	6,24	139,95	-	12,94	10,22	7,8	174,94	-
304	Рис отварной	150	180	8,73	14,61	75	466,425	-	11,64	19,48	100	621,9	-
304	Компот из кураги витаминизированный	200	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
				30,668	32,368	140,45	952,965	9,8	37,348	40,698	169,55	1171,03	11,2
	Итого за день			49,148	45,008	275,16	1509,115	24,84	55,828	53,338	304,26	1727,18	26,24

6 день - суббота													
Завтрак													
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	4,64	5,9	-	72	0,14
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	1,8	-	16,8	76	80	1,8	-	16,8	76	80
				9,64	7,06	43,86	261,48	80,18	9,64	7,06	43,86	261,48	80,18
Обед													
95	Рассольник по – ленинградски (со сметаной)	200/5	250/5	1,67	4,07	10,15	143,2	10,49	8,5	6,35	14,69	186,9	13,12
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	50	3,27	2,71	8,88	73,10	-	3,27	2,71	8,88	73,10	-
ПФ	Тефтели	80	100	9,83	7,99	5,76	134,3	-	12,29	9,99	7,2	167,87	-
226	Капуста тушеная	150	180	2,72	5,98	13,22	114,31	77,8	3,27	7,18	15,86	137,18	92,52
348	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	27,93	116,4	0,6	0,75	0,06	27,93	116,4	0,6
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
				21,24	21,97	86,5	667,99	88,89	31,08	27,45	95,21	581,23	106,24
	Итого за день			30,88	29,03	130,36	929,47	169,07	40,72	34,51	138,98	842,71	186,42

II неделя														1 день - понедельник													
Завтрак																											
З		Бутерброд с маслом и сыром		30/15/5		30/15/5		13,78		12,64		60,11		394,35		-		13,78		12,64		60,11		394,35		-	
54-2гн-2020		Чай с сахаром		200		200		0,2		0,00		6,5		26,8		0,04		0,2		0,00		6,5		26,8		0,04	
338		Фрукт		150		150		4,5		-		68,1		135		15		4,5		-		68,1		135		15	
								18,48		12,64		134,71		556,15		15,04		18,48		12,64		134,71		556,15		15,04	
Обед																											
54-7с-2020		Суп с макаронными изделиями		200		250		2,57		1,88		18,30		100,34		12,62		3,21		2,35		22,87		125,42		15,78	
П/Ф		Котлета		80		100		10,35		8,18		6,24		139,95		-		12,94		10,22		7,8		174,94		-	
54-4г-2020		Гречка отварная		150		180		8,22		6,34		35,93		233,7		-		9,86		7,61		43,16		280,44		-	
54-3соус-2020		Соус красный основной		50		50		3,27		2,71		8,88		73,10		-		3,27		2,71		8,88		73,10		-	
Пром.		Сок фруктовый		200		200		0,75		0,06		33,0		134,4		0,6		0,75		0,06		33,0		134,4		0,6	
200102		Хлеб пшен.		40		40		3,0		1,16		20,56		86,68		-		3,0		1,16		20,56		86,68		-	
189		Огурец свежий порционный		70		70		0,560		0,070		2,310		9,800		-		0,560		0,070		2,310		9,800		-	
								28,72		20,4		125,22		777,97		13,22		33,59		24,18		138,58		884,78		16,38	
		Итого за день						47,2		33,04		259,93		1334,12		28,26		52,07		36,82		273,29		1440,93		31,42	

2 день - вторник													
Завтрак													
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
6	Бутерброд с повидлом	20/5/30	20/5/30	13,78	12,64	60,11	394,35	-	13,78	12,64	60,11	394,35	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				18,48	12,64	134,71	556,15	15,04	18,48	12,64	134,71	556,15	15,04
Обед													
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200/5	250/5	4,75	5,79	13,63	125,52	5,6	5,94	7,22	17,04	156,9	7,00
227	Рыба тушёная с овощами	100/50	120/50	17,12	8,22	0,92	167	0,84	20,23	9,71	1,08	193,4	0,99
304	Рис отварной	150	180	8,73	14,61	75	466,425	-	11,64	19,48	100	621,9	-
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,47	0,00	19,78	81,0	0,00	0,47	0,00	19,78	81,0	0,47
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
Пром.	Йогурт	100	100	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5
				38,39	32,18	156,69	1073,825	8,94	45,6	39,97	187,26	1287,08	10,96
	Итого за день			56,87	44,82	293,4	1629,975	23,98	64,08	52,61	321,97	1843,23	26,0

3 день - среда													
Завтрак													
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	30/15/5	13,78	12,64	60,11	394,35	-	13,78	12,64	60,11	394,35	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				22,96	16,16	140,71	629,77	16,3	22,96	16,16	140,71	629,77	16,3
Обед													
101	Щи из свежей капусты (со сметаной)	200/5	250/5	2,57	9,190	11,79	137,930	12,62	3,6	10,1	13,4	156,930	15,78
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	50	3,27	2,71	8,88	73,10	-	3,27	2,71	8,88	73,10	-
П/Ф	Котлета	80	100	10,35	8,18	6,24	139,95	-	12,94	10,22	7,8	174,94	-
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	180	5,32	4,92	32,80	196,80	-	6,38	5,90	39,36	236,16	-
Пром.	Сок фруктовый	200	200	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6	0,75	0,06	33,0	134,4	0,6
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
				25,26	26,22	113,27	768,86	13,22	29,94	30,15	123,0	862,21	16,38
	Итого за день			48,22	42,38	253,98	1398,63	29,52	52,9	46,31	263,71	1491,98	32,68

4 день - пятница

	Завтрак
--	---------

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04	0,2	0,00	6,5	26,8	0,04
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	4,64	5,9	-	72	0,14
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				12,34	7,06	95,16	320,48	15,18	12,34	7,06	95,16	320,48	15,18

	Обед
--	------

54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и гречками	200	250	6,70	4,58	16,28	133,15	4,6	8,38	5,73	20,35	166,44	5,75
54-12м	Плов с курицей	250	280	34,1	10,1	41,5	393,3	2,36	38,19	11,31	46,48	440,5	2,64
304	Компот из кураги витаминизированный	200	200	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600	0,608	0,038	19,630	76,390	0,600
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
				44,408	15,878	97,97	689,52	7,56	50,178	18,238	107,02	770,01	8,99
	Итого за день			56,748	22,938	193,13	1010,00	22,74	62,518	25,298	202,18	1090,49	24,17

5 день - суббота													
Завтрак													
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3	4,68	3,520	12,5	100,420	1,3
14	Масло сливочное порцион.	10	12	0,08	7,25	0,13	66	-	0,1	8,7	0,16	79,2	-
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				12,26	11,93	101,29	338,1	16,3	12,28	13,38	101,32	401,48	16,3
Обед													
	Суп с крупой	200	250	1,78	1,88	12,46	73,84	6,6	2,22	2,35	15,57	92,3	8,258
642	Рагу из птицы	150	180	11,16	12,78	16,02	225,00	2,71	13,39	15,34	19,22	270,00	3,25
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	200	0,47	0,00	19,78	81,0	0,00	0,47	0,00	19,78	81,0	0,47
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
				16,41	15,82	68,82	466,52	9,31	19,08	18,85	75,13	529,98	11,978
	Итого за день			28,67	27,75	170,11	854,62	25,61	31,36	32,23	176,45	931,46	28,278
	Среднее значение			45,2	34,0	217,9	1216,5	45,5	50,62	38,7	230,92	1312,96	49,3
	Соотношение пищевой ценности			1	1	4			1	1	4		