

УТВЕРЖДАЮ:

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

_____ Г.В. Якоб

**Примерное двенадцатидневное меню
оздоровительного учреждения с дневным пребыванием детей
в период каникул на базе БОУ «Бакшеевская СОШ»
с 03.06.2024 по 26.06.2024 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			Б	Ж	У		
I неделя													
1 день - понедельник													
Завтрак													
172	Каша пшеничная вязкая	200	250	8,586	6,751	43,012	256,402	2,09	10,73	8,44	53,77	320,50	2,61
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
				16,946	19,28	90,902	580,002	18,39	19,11	22,42	101,69	657,3	18,91
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	-
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
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	-
161	Печенье	70	70	5,520	9,840	52,160	366,400	-	5,520	9,840	52,160	366,400	-
				24,23	27,04	149,88	967,68	92,82	28,01	30,75	158,65	1050,62	110,7
	Итого за день			41,176	46,32	240,782	1547,682	111,21	47,12	53,17	260,34	1707,92	129,61

2 день - вторник

Завтрак

88	Каша пшённная вязкая на молоке	200/5	250/5	7,894	7,486	40,482	250,725	1,96	9,867	9,357	50,603	313,440	2,45
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
				17,534	14,546	84,342	512,205	82,14	19,507	16,417	94,463	574,92	82,63

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	828,31	19,02
	Итого за день			58,514	35,126	193,502	1274,315	97,72	65,607	39,117	210,213	1403,23	101,65

3 день – среда

Завтрак

4	Каша овсяная вязкая со сливочным маслом	200/5	250/5	8,16	9,84	47,80	264	0,50	10,2	12,3	59,75	330	0,625
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
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
				20,34	14,52	148,96	586,1	16,8	22,38	16,98	160,91	652,1	16,925

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
54-3соус-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	-
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	180	3,2	9,46	18,59	178,6	18,39	3,82	11,29	22,18	213	21,95
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
				30,79	28,3	118,65	834,03	25,49	35,55	33,28	127,75	935,29	30,67
	Итого за день			51,13	42,82	267,61	1420,13	42,29	57,93	50,26	288,66	1587,39	47,595

4 день - четверг

Завтрак

56	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	4,0	2,96	24,26	133,64	1,14	5,0	3,7	30,33	167,05	1,43
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
				22,48	15,6	158,97	689,79	16,18	23,48	16,34	165,04	723,2	16,47

Обед

138	Суп картофельный 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	-
				17,46	16,02	85,26	536,02	9,91	20,13	19,05	91,57	599,48	12,108
	Итого за день			39,94	31,62	244,23	1225,81	26,09	43,61	35,39	256,61	1322,68	28,578

5 день - пятница

Завтрак

182	Каша ячневая вязкая	200	250	6,96	10,46	37,33	272,38	1,11	10,88	16,35	58,33	425,60	1,47
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
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
				19,22	22,39	138,62	660,48	17,41	23,16	29,73	159,65	826,9	17,77

Обед

54-2с	Борщ с капустой и картофелем, 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	-
54-4г-2020	Гречка отварная	150	180	8,22	6,34	35,93	233,7	-	9,86	7,61	43,16	280,44	-
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	-
161	Печенье	70	70	5,520	9,840	52,160	366,400	-	5,520	9,840	52,160	366,400	-
				35,678	33,938	153,54	1086,64	9,8	41,088	38,668	164,87	1195,97	11,2
	Итого за день			54,898	56,328	292,16	1747,12	27,21	64,248	68,398	324,52	2022,87	28,97

6 день - суббота

Завтрак

310	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	250/5	7,3	16,2	30,1	312	0,65	7,9	18,3	33,5	327	0,73
54-21ГН-2020	Какао с молоком	200	200	3,20	2,840	29,25	151,760	1,59	3,20	2,840	29,25	151,760	1,59
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
				19,74	19,74	19,74	19,74	19,74	19,74	19,74	19,74	19,74	19,74

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	-
54-1Г-2020	Макаронные изделия отварные	150	180	5,32	4,92	32,80	196,80	-	6,38	5,90	39,36	236,16	-
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
161	Печенье	70	70	5,520	9,840	52,160	366,400	-	5,520	9,840	52,160	366,400	-
200102	Хлеб пшен.	40	40	3,0	1,16	20,56	86,68	-	3,0	1,16	20,56	86,68	-
				32,44	30,31	175,2	1215	11,09	42,79	35,57	187,74	1331,63	13,72
	Итого за день			52,18	50,05	194,94	1234,74	30,83	62,53	55,31	207,48	1351,37	33,46

II неделя

1 день - понедельник

Завтрак

88	Каша пшённная вязкая на молоке	200/5	250/5	7,894	7,486	40,482	250,725	1,96	9,867	9,357	50,603	313,440	2,45
15	Сыр порционно	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	4,64	5,9	-	72	0,14
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	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				20,234	14,546	135,642	571,205	17,14	22,207	16,417	145,763	633,92	17,63

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	-
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
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	-
				19,95	17,33	93,63	585,48	91,02	23,73	21,04	102,4	668,42	108,9
	Итого за день			40,184	31,876	229,272	1156,685	108,16	45,937	37,457	248,163	1302,34	126,53

2 день - вторник

Завтрак

56	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	4,0	2,96	24,26	133,64	1,14	5,0	3,7	30,33	167,05	1,43
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
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
				16,26	14,89	125,55	521,74	17,44	17,28	17,08	131,65	568,35	17,73

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
128	Картофельное пюре	150	180	3,2	9,46	18,59	178,6	18,39	3,82	11,29	22,18	213	21,95
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
				32,86	32,86	32,86	32,86	32,86	32,86	32,86	32,86	32,86	32,86
	Итого за день			49,12	47,75	158,41	554,6	50,3	50,14	49,94	164,51	601,21	50,59

3 день - среда

Завтрак

182	Каша ячневая вязкая с маслом	200	250	6,96	10,46	37,33	272,38	1,11	10,88	16,35	58,33	425,60	1,47
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	-
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
				28,44	24,26	192,6	915,21	16,15	32,36	30,15	213,6	1068,43	16,51

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
54-3соус-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	-
302	Гречка отварная	150	180	10,3	5,8	57,34	320,2	-	11,73	6,92	61,97	355,810	-
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	-
				31,01	27,24	141,03	908,36	13,22	36,06	31,31	148,83	997,96	16,38
	Итого за день			59,45	51,5	333,63	1823,57	29,37	68,42	61,46	362,43	2066,39	32,89

4 день - четверг

Завтрак

179	Каша рисовая молочная	200	250	5,175	6,099	27,456	178,550	2,346	6,47	7,62	34,32	233,19	2,93
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	-
338	Фрукт	150	150	4,5	-	68,1	135	15	4,5	-	68,1	135	15
				17,355	10,779	128,616	500,65	18,646	18,65	12,3	135,48	555,29	19,23

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
54-3соус-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	-
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	-
161	Печенье	70	70	5,520	9,840	52,160	366,400	-	5,520	9,840	52,160	366,400	-
				34,248	31,238	156,07	1066,82	5,2	39,448	35,368	168,14	1173,04	6,35
	Итого за день			51,603	42,017	284,686	1567,47	23,846	58,098	47,668	303,62	1728,33	25,58

5 день - пятница

Завтрак

4	Каша овсяная вязкая со сливочным маслом	200/5	250/5	8,16	9,84	47,80	264	0,50	10,2	12,3	59,75	330	0,625
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
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
				15,86	11	142,96	512,48	15,54	17,9	13,46	154,91	578,48	15,665

Обед

138	Суп картофельный 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	-
161	Печенье	70	70	5,520	9,840	52,160	366,400	-	5,520	9,840	52,160	366,400	-
				21,93	25,66	120,98	832,92	9,31	24,6	28,69	127,29	896,38	11,978
	Итого за день			37,79	36,66	263,94	1345,4	24,85	42,5	42,15	282,2	1474,86	27,643

6 день - суббота

завтрак

310	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	250/5	7,3	16,2	30,1	312	0,65	7,9	18,3	33,5	327	0,73
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	200	3,20	2,840	29,25	151,760	1,59	3,20	2,840	29,25	151,760	1,59
15	Сыр порцион.	20	20	4,64	5,9	-	72	0,14	4,64	5,9	-	72	0,14
	Хлеб пшен.	40	40	2,8	0,44	16,12	92,4	-	2,8	0,44	16,12	92,4	-
338	Фрукт	150	150	1,8	-	16,8	76	80	1,8	-	16,8	76	80
				19,74	25,38	92,27	704,16	82,38	20,34	27,48	95,67	719,16	82,46

Обед

54-2с	Борщ с капустой и картофелем, 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
54-12м	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	-
Пром.	Йогурт	100	100	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5	4,32	2,4	28,80	147,20	2,5
				46,88	19,39	134	872	14,66	52,15	22,02	141,52	946,8	16,34
	Итого за день			66,62	44,77	226,27	1576,16	97,04	72,49	49,5	237,19	1665,96	98,8
	Среднее значение			50,22	43,07	244,12	1372,81	55,74	56,55	49,15	262,16	1519,55	60,99
	Соотношение пищевой ценности			1	1	4			1	1	4		

