УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ « Антипинская СОШ»
О.А. Смирнова
ПР № 40/1 от _2025 14.05 по_____2025г

Примерное семидневное меню для обучающихся в пришкольном оздоровительном лагере МБОУ « Антипинская средняя общеобразовательная школа» Тогульского района Алтайского края.

ДЕНЬ 1(завтрак)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
35	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	8,15	0,02	1,79	0,02
	ИТОГО:	250	**13,78**	**12,64**	**65,1**	**414,3**	**0,17**	**0**	**0,15**	**5,45**	**224,14**	**217,02**	**44,7**	**1,76**

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
304	Плов из мяса птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	-	56,38	249,13	59,38	2,74
35	Чай	200	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	8,15	0,02	1,79	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,00	104,80	0	0	0	0	148,00	87,20	26,00	1,10
62	Фрукт яблоко	185	00	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,50	0	2,70	1,85
	ИТОГО:	685	**22,44**	**23,19**	**86,73**	**659,25**	**0,08**	**5,61**	**60,00**	**0**	**231,03**	**336,35**	**89,87**	**5,71**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ « Антипинская СОШ»
_____ О.А. Смирнова
ПР № от _2025_____по_____2025г

Примерное семидневное меню для обучающихся в пришкольном оздоровительном лагере МБОУ « Антипинская средняя общеобразовательная школа» Тогульского района Алтайского края.

ДЕНЬ 1(завтрак)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
35	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	8,15	0,02	1,79	0,02
	ИТОГО:	250	**13,78**	**12,64**	**65,1**	**414,3**	**0,17**	**0**	**0,15**	**5,45**	**224,14**	**217,02**	**44,7**	**1,76**

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
304	Плов из мяса птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	-	56,38	249,13	59,38	2,74
35	Чай	200	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	8,15	0,02	1,79	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,20	19,00	104,80	0	0	0	0	148,00	87,20	26,00	1,10
62	Фрукт яблоко	185	00	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,50	0	2,70	1,85
	ИТОГО:	685	**22,44**	**23,19**	**86,73**	**659,25**	**0,08**	**5,61**	**60,00**	**0**	**231,03**	**336,35**	**89,87**	**5,71**

ДЕНЬ 2 (завтрак)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
33	Макароны с сыром	125	12.41	8.50	53.04	281.30	0.09	0.23	4.52	0.00	193.64	159.03	20.85	1.45
2	кисель	200	1,36	0.00	29,02	121,52	0.00	0.00	0.00	0.00	0,34	0.00	0.00	0.05
	хлеб	40	3,06	1,20	19,00	104,80	0	0	0	0	148,00	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:	365	**16,83**	**9,7**	**101,06**	**507,62**	**0,09**	**0,23**	**4,52**	**0**	**341,98**	**246,23**	**46,85**	**2,55**

Обед

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9	Каша гречневая	180	8.95	6.73	43.00	276.53	0.22	0.00	0.02	0.00	15.57	250.20	81.00	4.73
45	Бедро цыпленка в соусе	115	19,3	16,00	0,06	221,44	0,06	2,08	0,90	0,00	43,65	149,58	19,25	1,71
2	кисель	200	1,36	0.00	29,02	121,52	0.00	0.00	0.00	0.00	0,34	0.00	0.00	0.05
62	Фрукт яблоко	185	00	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,50	0	2,70	1,85
	ИТОГО:	680	**29,61**	**23,47**	**61,19**	**682,74**	**0,28**	**6,43**	**0,92**	**0**	**78,06**	**399,78**	**102,95**	**8,34**

ДЕНЬ 3(Завтрак)

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
23	Каша манная на молоке	160	3.40	6.10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	0.00	192.17	156.05	23.52	0.30
14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0.01	1,08	0.00	0.00	6,4	3,6	0,00	0.18
	хлеб	40	3,06	1,20	19,00	104,80	0	0	0	0	148,00	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:	400	**6,5**	**7,3**	**63,46**	**357,64**	**0,09**	**2,17**	**36,72**	**0**	**346,56**	**246,85**	**51,52**	**1,58**

Обед

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15	Щи с капустой и картофелем на м/б	250	2.10	5.11	16.59	120,75	0,10	7,54	0,00	0,00	26.45	71,65	25,9	0,98
40	Булочка с повидлом	80	3.19	10.1	45.59	138.0	0.00	0.03	0.00	0.00	14.65	0.00	3.64	0.50
14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0.01	1,08	0.00	0.00	6,4	3,6	0,00	0.18
	хлеб	40	3,06	1,20	19,00	104,80	0	0	0	0	148,00	87,20	26,00	1,10
65	Фрукт апельсин	185	0	0,37	14,99	44,00	0	90,00	0	0	62,90	0	10,05	0,49
	ИТОГО:	755	**8,39**	**16,78**	**120,93**	**501,75**	**0,11**	**98,65**	**0**	**0**	**258,4**	**162,45**	**65,59**	**3,25**

ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша геркулесовая на молоке	200	8.16	9.84	35.60	264	0.00	0.50	0.00	0.00	137.34	0.00	0.00	1.66
	Хлеб	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
30	Чай	200	0,00	0,00	9,98	39,00	0.00	0,00	0.00	0.00	16,30	0,04	3,58	0.,04
	ИТОГО:													

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
33	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.20	0.00	5.83	44.60	25.34	1.33
11	Тефтели в соусе	80	11.78	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00	0.00	57.80	141.40	28.40	1.27
	Хлеб	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
30	Чай	200	0,00	0,00	9,98	39,00	0.00	0,00	0.00	0.00	16,30	0,04	3,58	0.,04
65	Фрукт апельсин	185	0	0,37	14,99	44,00	0	90,00	0	0	62,90	0	10,05	0,49
	ИТОГО:	685	**21,46**	**19,9**	**91,5**	**612,94**	**2**	**91,13**	**76,2**	**0**	**157,63**	**273,24**	**93,37**	**4,23**

ДЕНЬ 5 Завтрак

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
297	Каша пшеничная	150	7.89	7.49	40.48	**260.9**	0.00	1.96	0.00	0.00	194.00	0.00	0.00	1.51
30	какао на молоке	200	3.38	3.44	14.84	104.52	0.02	10.00	0.02	0.00	127.3	100.48	21.90	0.48
	Хлеб	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
	ИТОГО:	390	**14,33**	**12,13**	**75,22**	**470,22**	**0,08**	**11,96**	**0,02**	**0**	**336,1**	**187,68**	**47,9**	**3,09**

ОБЕД

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
17	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	1.87	4.91	125.25	102.50	0.05	10.29	0.00	0.00	44.38	53.23	26.25	1.19
100	Булочка домашняя сыр	80/10	4,56	6,70	24,34	138,49	0.00	0.07	26,00	0.00	6,08	344,91	50,00	0,46
30	какао на молоке	200	3.38	3.44	14.84	104.52	0.02	10.00	0.02	0.00	127.3	100.48	21.90	0.48
	Хлеб	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
66	Фрукт банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	0,00	10,45	0,00	0,00	14,8	0,00	34,7	0,00
	ИТОГО:	765	**15,62**	**17,18**	**223,18**	**504,39**	**0,13**	**123,51**	**26,02**	**0,0**	**207,36**	**585,82**	**158,85**	**3,23**

ДЕНЬ 6 завтрак

№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Б	Ж	У	Э/Ц ккл	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

311	Каша пшенная	200	3.53	7.12	44.57	250.30	0.00	1.28	0.00	0.00	136.35	0.00	101.18	1.45
2	кисель	200	1,36	0.00	29,02	121,52	0.00	0.00	0.00	0.00	0,34	0.00	0.00	0.05
	хлеб	40	3,06	1,20	19,00	104,80	0	0	0	0	148,00	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:	440	**7,95**	**8,32**	**92,59**	**371,82**	**0**	**1,28**	**0**	**0**	**284,69**	**87,20**	**127,18**	**3,05**

ОБЕД

№ технологической карты	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э/Ц ккл**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
14	Жаркое по домашнему	160	27.53	7.47	21.95	265.00	0.21	8.97	24.00	0.00	31.10	337.00	65.70	4.03
2	Кисель	200	1,36	0.00	29,02	121,52	0.00	0.00	0.00	0.00	0,34	0.00	0.00	0.05
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.20	19.90	104.80	0.06	0.00	0.00	0.00	14.80	87.20	26.00	1.10
66	Фрукт банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	0,00	10,45	0,00	0,00	14,8	0,00	34,7	0,00
	ИТОГО:	585	**34,7**	**9,6**	**109,42**	**649,92**	**0,27**	**19,42**	**24,00**	**0,0**	**61,04**	**424,2**	**126,4**	**5,18**

ДЕНЬ 7 Завтрак

№ технологической карты	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э/Ц ккл**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
33	Макароны с сыром	125	12.41	8.50	53.04	281.30	0.09	0.23	4.52	0.00	193.64	159.03	20.85	1.45
14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0.01	1,08	0.00	0.00	6,4	3,6	0,00	0.18
	хлеб	40	3,06	1,20	19,00	104,80	0	0	0	0	148,00	87,20	26,00	1,10
	ИТОГО:	365	**15,51**	**9,7**	**96,8**	**480,3**	**0,10**	**1,31**	**4,52**	**0**	**348,04**	**249,83**	**46,85**	**2,73**

ОБЕД

№ технологической карты	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Б**	**Ж**	**У**	**Э/Ц ккл**	**Витамины, мг**				**Минеральные вещества, мг**			
							B1	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
33	Макароны отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.20	0.00	5.83	44.60	25.34	1.33
32	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	0.00	0.00	3,5	11,8	146,3	19,4	1,8

14	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0.01	1,08	0.00	0.00	6,4	3,6	0,00	0.18
	хлеб	40	3,06	1,20	19,00	104,80	0	0	0	0	148,00	87,20	26,00	1,10
62	Фрукт яблоко	185	00	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,50	0	2,70	1,85
	ИТОГО:	705	**25,27**	**18,91**	**18,86**	**693,14**	**43,83**	**5,43**	**25,20**	**3,5**	**190,53**	**281,7**	**73,44**	**6,26**