

Приложение № 1 к договору
от ____ мая 2025 года № ____

«Разработано»
Руководитель ООО «Новая Система Услуг»
____ А. С. Павлов
____ мая 2025

«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ №5 «ЦентрИнТех»
____ Л. А. Болтнева
____ мая 2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации двухразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г. Рассказово на 2025 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,8	13,2	22,8	291,6	0,17	0,28	96,2	0,22	2,18	89	323,5	214,1
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0	2,2	0,2	51	210	18
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	450	13,55	15,45	83,05	575,6	0,37	0,4	96,2	2,42	2,48	376,5	604	294,6
	Обед													
71	Овощи свежие (помидор)	30	0,4	0,1	1,2	7,7	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	0,06	1000	0	16	15,4	428,8	45
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	1	0,21	668,1	0,35	2,89	1,76	491,7	61,98
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	1,6	0	29	111	0,004	0,004	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	710	30,67	50,364	111,89	1027	1,374	0,492	1671,7	0,35	22,6	430,88	1112,17	197,03
	Всего за день	1160	44,22	65,814	194,94	1602,6	1,744	0,892	1767,9	2,77	25,08	807,38	1716,17	491,63

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	8,4	4,5	43	278,2	0,24	0,17	44,8	0,09	1,26	243,8	247	136,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,002	0,002	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
406	Пирожок с повидлом	80	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16
	Итого за завтрак	580	12,9	9,9	100,8	578,1	0,347	0,208	50	22,79	15,33	284,33	639,18	161,33
	Обед													
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	106,4	0,04	0,04	1000	0,08	1,6	13,2	72,2	16,2
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80												
			19,2	10,72	0	198,4	0,04	0,11	0	0	0	58,4	168,8	9,6
312	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	145,95	0,13	0,11	24,3	0,06	17,43	516	636	54,88
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	680	32,07	22,64	94,85	772,65	0,52	0,478	1042,3	0,14	21,86	1011,5	1177,95	164,43
	Всего за день	1260	44,97	32,54	195,65	1350,75	0,867	0,686	1092,3	22,93	37,19	1295,83	1817,13	325,76

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная манная	200	5,8	12,4	22,4	291,6	0,11	0,306	0	0,23	2,28	88,22	267,7	212,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	118	0,82	0,19	0	0	0	166	4886	116
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,43	145	0,07	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	500	27,33	21,25	223,38	691,6	1,2	0,656	0	12,93	2,38	501,97	5262,62	406,77
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	0,08	800	0	10,2	15,6	532,2	22
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	18,4	6,96	0	153,7	0,05	0,12	20,64	0,15	1,71	62,34	175,7	10,98
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	3,33	51,57	12,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,006	0,02	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	680	34,53	22,83	123,46	866,78	0,526	0,468	1073,89	0,3	12,54	518,97	1324,62	143,43
	Всего за день	1180	61,86	44,08	346,84	1558,38	1,726	1,124	1073,89	13,23	14,92	1020,94	6587,24	550,2

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
406	Пирожок с повидлом	80	3,9	5	34	196,9	0,075	0,016	0	22,7	1,09	8,05	32,8	6,15
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	530	18,05	12,25	106,95	648,3	0,415	0,386	37,8	22,78	2,83	335,73	439,32	274,69
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы)	30	0,3	0,1	0,6	4,5	0,01	0,01	24,99	0	6	4,5	72,9	2,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	800	0,04	9,6	39,4	417,6	34,2
297/54- Зсоус-2020	Фрикадельки из кур в томатном соусе	80/20	11,04	7,04	3,44	181,28	0,01	0,03	117,4	0,1	2,09	116,06	60,22	10,76
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05	0,08	0,05	43,5	0,09	0	510,8	108,72	16,6
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	710	29,86	22,31	93,84	782,73	0,47	0,508	1003,89	0,23	20,52	1094,66	960,39	147,71
	Всего за день	1240	47,91	34,56	200,79	1431,03	0,885	0,894	1041,69	23,01	23,35	1430,39	1399,71	422,4

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
	Завтрак													
223	Запеканка из творога	100	8,4	6,8	38,6	239,6	0,06	0,2	200	0,3	3,5	41,5	177,3	66,9
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,006	0,03	4,7	0,005	0,1	13	36,5	30,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,006	0,02	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	360	15,63	10,2	113,16	605,78	0,272	0,37	404,7	0,305	4,1	322,2	733,7	185,3
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6	0,12	0,04	600	0,02	5,6	19,6	200,4	45,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1	0,005	0,003	0,08	0	0,03	14,29	2,04	0,78
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	395,6	0,89	0,17	482,08	0,01	13,01	46,09	596,04	26,38
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	690	27,25	40,2	69,89	763,8	1,315	0,421	1082,16	0,03	18,87	488,48	938,23	157,31
	Всего за день	1050	42,88	50,4	183,05	1369,58	1,587	0,791	1486,86	0,335	22,97	810,68	1671,93	342,61

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	8,4	4,5	43	278,2	0,24	0,17	44,8	0,09	1,26	243,8	247	136,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,002	0,002	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
429	Булочка Молочная	50	5,02	2	22,43	148	0,07	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17
	Итого за завтрак	500	18,97	8,75	101,18	619,2	0,512	0,332	45	12,79	4,34	498,03	437,3	217,85
	Обед													
71	Овощи свежие (помидор)	30	0,4	0,1	1,2	7,7	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	0,8	13,4	94,32	0,086	0,052	6,88	9,76	1,434	13,8	54,6	20,8
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	5,51	2,73	1,62	57,53	6,19	0,06	18,79	0,19	18,8	49,8	7,605	4,39
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05	0,08	0,05	43,5	0,09	0	510,8	108,72	16,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,006	0,02	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	710	19,79	13,1	111,88	711,48	6,672	0,4	272,17	10,04	23,864	1014,5	778,375	146,84
	Всего за день	1210	38,76	21,85	213,06	1330,68	7,184	0,732	317,17	22,83	28,204	1512,53	1215,675	364,69

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,8	13,2	22,8	291,6	0,17	0,28	96,2	0,22	2,18	89	323,5	214,1
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0	2,2	0,2	51	210	18
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16
	Итого за завтрак	550	13,95	15,85	92,85	622,6	0,4	0,42	101,2	2,42	12,48	402,5	882	310,6
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	0,06	1000	0	16	15,4	428,8	45
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	80	10,4	13,6	2,8	164	0,29	0,14	2,96	0,03	0,87	203,7	213	20,28
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6	0,07	0,04	53,25	0,15	0	3,33	51,57	12,3
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	680	25,17	30,17	101,8	775,5	0,73	0,458	1074,21	0,18	19,7	646,33	994,32	161,33
	Всего за день	1230	39,12	46,02	194,65	1398,1	1,13	0,878	1175,41	2,6	32,18	1048,83	1876,32	471,93

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	258,4	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0	2,2	0,2	51	210	18
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	450	14,35	7,25	97,45	542,4	0,34	0,37	37,8	2,28	1,94	376,68	592,52	274,54
	Обед													
71	Овощи свежие (огурцы)	30	0,3	0,1	0,6	4,5	0,01	0,01	24,99	0	6	4,5	72,9	2,4
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	0,08	800	0	10,2	15,6	532,2	22
256	Мясо тушеное	80	13,36	5,36	1,92	189,2	0,22	0,45	876	0,39	8,92	183,9	229,8	35,98
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05	0,08	0,05	43,5	0,09	0	510,8	108,72	16,6
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	1,6	0	29	111	0,004	0,004	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	710	28,58	18,03	97,52	766,85	0,714	0,802	1745,09	0,48	25,83	1126,12	1092,99	160,13
	Всего за день	1160	42,93	25,28	194,97	1309,25	1,054	1,172	1782,89	2,76	27,77	1502,8	1685,51	434,67

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная манная	200	5,8	12,4	22,4	291,6	0,11	0,306	0	0,23	2,28	88,22	267,7	212,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	450	18,15	19,25	63,55	582,6	0,38	0,786	102	2,43	2,78	412,72	732,2	502,6
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6	0,12	0,04	600	0,02	5,6	19,6	200,4	45,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1	0,005	0,003	0,08	0	0,03	14,29	2,04	0,78
Фирменное блюдо	Азу(мясо тушеное с овощами)	80	7,44	9,84	5,84	207,06	0,24	0,16	0	0,41	16,96	112,67	20,1	1,32
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,45	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,01	0,01	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	690	22,88	24,36	115,9	846,16	0,705	0,451	618,08	27,03	26,86	576,46	595,49	155,05
	Всего за день	1140	41,03	43,61	179,45	1428,76	1,085	1,237	720,08	29,46	29,64	989,18	1327,69	657,65

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
	Завтрак													
174	Каша жидкая молочная из риса	200	8,4	4,5	43	278,2	0,24	0,17	44,8	0,09	1,26	243,8	247	136,02
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0,002	0,002	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137	0,2	0,12	0	0	0,1	236,5	70,5	62,5
	Итого за завтрак	450	13,95	6,75	78,75	471,2	0,442	0,292	45	0,09	4,34	486,78	398,88	201,68
	Обед													
71	Овощи свежие (помидор)	30	0,4	0,1	1,2	7,7	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	0,2	800	0,04	9,6	39,4	417,6	34,2
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	395,6	0,89	0,17	482,08	0,01	13,01	46,09	596,04	26,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,006	0,02	200	0	0,4	31,2	449,4	25,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	25	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	Итого за обед	710	31,69	40,35	104,34	922,38	1,266	0,608	1485,08	0,05	26,24	525,59	1621,09	165,63
	Всего за день	1160	45,64	47,1	183,09	1393,58	1,708	0,9	1530,08	0,14	30,58	1012,37	2019,97	367,31

*Меню составлено в соответствии со

сборниками рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г; Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ООО " Дом Славянской книги", 2015 г; Справочник по диетологии под редакцией академика РАМН В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова - М.: Медицина, 2002 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ...

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ...

Болтнева Лариса Анатольевна
9da80a18645cf92105a0dea626832fa1
26.08.2024 — 19.11.2025
19 мая 2025 г. 09:14:43 UTC+03
Казначейство России

Организация

Краткое наименование

Владелец сертификата

Номер сертификата

Срок действия сертификата

Дата подписания

Издатель сертификата

ООО "НОВАЯ СИСТЕМА УСЛУГ"

ООО "НОВАЯ СИСТЕМА УСЛУГ"

ПАВЛОВ АЛЕКСЕЙ СЕРГЕЕВИЧ
2eb51920065b2d5b84dc7b03fa9aa3311
14.01.2025 — 14.04.2026
7 мая 2025 г. 16:22:16 UTC+03
Федеральная налоговая служба