



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Разинская СПШ
Т.В.Вострякова
13.05.2025г.

Примерное десятидневное меню горячего питания лагеря труда и отдыха при МБОУ
Разинская СПШ (с использованием йодированной соли)

16-18 лет ДЕНЬ 1						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая		200	5,6	3,6	20,7	206,0
Тефтели мясные		90	6,4	10,0	8,1	153,1
Чай с сахаром		200/15	0,1		14,8	59,3
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
Фрукт свежий (яблоко)		185	0,5	0,3	21,1	96,2
ИТОГО			16,8	14,7	83,2	615,1

16-18 лет ДЕНЬ 2						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога		200	17.8	14.9	20.1	290.9
Чай с сахаром		185/15	0.2	0.1	15.0	60.0
Хлеб пшеничный		50	4.2	0.8	18.5	100.5
Фрукт свежий (груша)		185	0.7	0.3	22.4	105.4

ИТОГО			22,9	16,1	76	556,8
-------	--	--	------	------	----	-------

16-18 лет ДЕНЬ 3						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из манной крупы	200		6,0	10,8	31,8	247,1
Какао с молоком	200		3,8	3,0	24,5	141,1
Бутерброды с сыром	15/50		5,8	9,4	15,4	170,6
Фрукт свежий (апельсин)	185		1,7	0,4	15	79,5
ИТОГО			17,3	23,6	86,7	638,3

16-18 лет ДЕНЬ 4						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100		9,3	18,0	1,8	206,3
Кофейный напиток с молоком	200		3,3	2,4	26,7	142,2
Зеленый горошек	24		0,7	1,3	1,5	21,0
Хлеб пшеничный	50		4,2	0,8	18,5	100,5
Фрукт свежий (мандарины)	185		1,5	0,4	13,9	70,3
ИТОГО			19	22,9	62,4	540,3

16-18 лет ДЕНЬ 5						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая пшениная или пшеничная	200		8,4	11,9	51,3	346,8
Чай с лимоном	200/15/10		0,2		15,0	61,6
Бутерброды с сыром	15/50		5,8	9,4	15,4	170,6
Фрукт свежий (яблоко)	185		0,5	0,3	21,1	96,5
ИТОГО			14,9	21,6	81,7	675,5

16-18 лет ДЕНЬ 6						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога	150		17,8	14,9	20,1	290,9
Чай с сахаром	200/15		0,1		14,8	59,3
Хлеб пшеничный	50		4,2	0,8	18,5	100,5
Фрукт свежий (яблоко)	185		0,5	0,3	21,1	96,5
ИТОГО			22,6	15,7	74,5	547,2

16-18 лет ДЕНЬ 7						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	

ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из риса		200	5,9	10,9	42,2	290,3
Чай с лимоном		200/15/10	0,2		15,0	61,6
Бутерброды с сыром		15/50	5,8	9,4	15,4	170,6
Фрукт свежий (груша)		185	0,7	0,3	22,4	105,4
ИТОГО			12,6	20,6	95	627,9

16-18 лет ДЕНЬ 8						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»		200	7,4	11	41,8	296
Чай с сахаром		200/15	0,1		14,8	59,3
Бутерброды с маслом		10/30	2,4	9,2	15,5	153,4
Фрукт свежий (апельсин)		185	1,7	0,4	15	79,5
ИТОГО			11,6	20,6	87,1	588,2

16-18 лет ДЕНЬ 9						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из манной крупы		200	6,0	10,8	31,8	247,1
Кофейный напиток с молоком		200	3,3	2,4	26,7	142,2

Бутерброды с сыром		15/50	5,8	9,4	15,4	170,6
Фрукт свежий (мандарины)		185	1,5	0,4	13,9	70,3
ИТОГО			16,6	23	87,8	630,2

7-11 лет ДЕНЬ 10						
Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто,г	Нетто,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный		100	9,3	18,0	1,8	206,3
Зеленый горошек		24	0,7	1,3	1,5	21,0
Кисель		200	0,1	0	26,9	110,2
Хлеб пшеничный		50	4,2	0,8	18,5	100,5
Фрукт свежий (яблоко)		185	0,5	0,3	21,1	96,5
ИТОГО			14,8	20,4	69,8	534,5

Питьевой режим.

Питьевой режим соответствует гигиеническим требованиям, предъявляемым к качеству воды питьевого водоснабжения. Обеспечен свободный доступ обучающихся в течение всего времени их пребывания в учреждении.

Проводится С-витаминизация 3-х блюд.