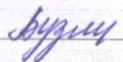
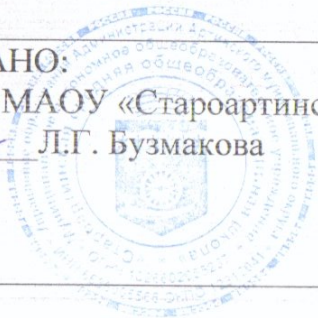


СОГЛАСОВАНО:

Директором МАОУ «Староартинская СОШ»

 Л.Г. Бузмакова



УТВЕРЖДЕНО:

Начальником МАОУ «Староартинская СОШ»

 Н.А. Воробьева
приказ от 15.05.2025 г. № 85 -од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации, для лагеря дневного пребывания возрастная категория с 7
лет и старше (завтрак)**

2025 г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд. 2-е, Пермь 1,2 части и 2018год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003 г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КОР. ШКОЛЫ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ

Дни по меню	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
1	12,98	15,30	75,26	491,40
2	14,88	16,30	75,86	510,40
3	15,88	17,70	75,36	525,00
4	14,38	17,30	70,36	500,00
5	12,68	14,70	68,26	456,00
6	17,03	17,20	70,12	505,20
7	16,18	16,10	74,66	509,00
8	15,08	17,90	70,26	503,20
9	59,18	16,30	63,40	461,40
10	12,48	15,10	70,06	466,00
11	16,18	16,10	74,66	509,00
12	14,08	15,90	70,46	482,00
13	15,68	16,20	77,36	519,80
14	16,78	19,50	72,56	533,20
Среднее за 14 дней	253,47(18,71)	231,60(16,54)	1008,64(72,05)	6971,60(498)

**Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации для учащихся кор. школы (завтрак)
с 7 лет и старше на весенне-летний период**

Наименование продукта	Средне суточн ая норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 ден ь	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	Фактически за 14 дней	Среднее в день	% выполне ния
Крупы, бобовые	45/50	50	20	40	26	40		40	40	15	26	26	40	40	40	443	31,6	65
Макаронные изделия							15									15		
Масло сливочное	30\35	9	9	9	9	9		9	9	9	9	9	9	9	9	117	8,3	26
Молоко свежее	300	100	130	180	202	130	200	80	150	225	202	102	130	180	180	2191	157	52
Сыр	10/12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	168	12	100
Соль	5/7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	11,2	0,8	13
Сахар	40/45	15	14	14	25	14	11,3	14	14	12,5	25	15	14	4	24	215,8	15,4	36
Хлеб пшеничный	230/320	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	560	40	17
Фрукты свежие	200	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	1960	140	70
Чай	0,4	0,35	0,35			0,35		0,35	0,35			0,35	0,35			2,45	0,18	
Какао	0,6			5							5				5	15	0,5	
Кофейный напиток	0,6			2			2			2				2		8	0,5	

МЕНЮ

Возрастная категория:

Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: весна-лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	1,53
459	Чай с лимоном	200	0,03	0,01	9,5	40,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
9	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,9	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
2	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		13,53	16,91	66,00	469,00	384,25	63,74	297,69	4,44	42,60	0,17	0,06	16,40

МЕНЮ

День: второй

Полная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: весна-лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Рацион: завтрак							
							Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137	20,4	122	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38
460	Чай с молоком	200	1,6	1,30	11,5	64,00	61,5	10,9	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,9	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,70	18,00	66,6	296,90	427,3	58,2	313,1	4,74	40,2	0,52	0,09	16

МЕНЮ

Днев. третий

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: весна-лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак															
233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29	
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	9,5	0	0,02	0,52	
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	200,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07	
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14	
	Итого за прием		15,30	18,10	63,90	477,60	389,1	70,2	323,8	4,34	46,5	0	0,15	14,9	

День: четвертый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 7 и старше

Сезон: весна-лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	20.05.2020	6,00	9,10	9,19	149,00	101	13,9	136	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14
	Итого за прием		14,87	19,58	69,49	521,60	369	60,2	401	3,49	0,36	0,17	0,12	16,4

МЕНЮ

Сезон: весна-лето

Рацион: завтрак

участковая категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
130	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
137	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	38,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	103	0,08	0	0	0	0,07
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	13,50	13,50	16,40	58,70	433,60	355,4	58,5	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
141	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за день			16,45	17,60	58,90	457,80	486,1	58,2	345,8	4,04	48,3	0,3	0,13	15,7

МЕНЮ

Дневная смена

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: весна-лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры , г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,03	0,01	9,5	40,00	7,9	5	9,1	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,70	17,71	65,40	486,60	352,3	141,9	365,8	7,67	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

день: восьмой

Сезон: весна-лето

возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
1	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53
2	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	0	0	0,01	0,56
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
4	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,90	19,60	61,00	480,80	445,7	85,8	369,6	5,34	42,6	0,45	0,02	16,16

МЕНЮ

День: девятый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: весна-лето

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
141	Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	163,00	202	29	173	0,22	44,5	0,08	0,08	1,15
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,3	22,3	91,1	0,65	0,02	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		17,20	19,25	58,25	472,00	542,1	78,2	399,6	4,24	44,52	0,08	0,11	15,7

МЕНЮ

День: десятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,20	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	38,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		13,30	16,80	60,50	443,60	363,8	61,5	283,2	13,77	0,14	0,14	0,088	14,2

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше Рацион: завтрак

Сезон: весна-лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,9	0,1	0,50	40,00	7,9	5	9,1	0,87	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		17,00	17,80	56,40	486,60	352,3	142,1	365,8	7,64	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

день двенадцатый
возрастная категор

возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

сезон: весна-лето

№		Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
		Обед													
			200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
30		Каша пшеничная молочная жидкая	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	0	0	0,01	0,56
100		Чай с молоком	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
3		Бутерброд с маслом и сыром	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
2		Фрукты													
		Итого за день		14,90	17,60	61,20	459,60	409,50	65,00	328,40	5,51	37,00	0,50	0,11	15,80

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
220	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	32,80	219,40	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	30,3	0,07	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,50	17,90	68,10	497,40	437,1	68,6	403,8	4,34	39	0,7	0,13	15,9

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и Рацион: завтрак

Сезон: весна-лето

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	Завтрак													
232	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,3	22,3	91,1	0,65	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/2	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		17,60	21,20	63,30	510,80	497,9	97,6	414,8	5,08	42,6	0,45	0,04	16,6