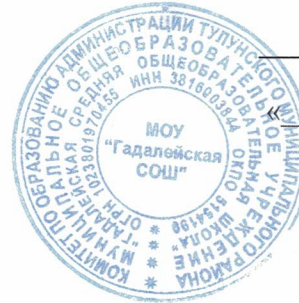


Утверждено:

Директор МОУ «Гадалейская СОШ»



А.И.С. Миронова А.Н.

» 2025г.

**Примерное цикличное
12-дневное меню для организации питания
в лагере дневного пребывания МОУ « Гадалейская СОШ»
2025 год**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е
1 день	ЗАВТРАК	173	Каша манная на	200/5	8,6	12,8	38,24	302,85	0,2	0,91	52,2	0,86
		382	Какао на молоке	200	3,77	3,92	25,95	153,92	0,06	1,58	24,4	-
			Хлеб пшеничный с маслом сл, сыр	40/10/15	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		17,46	19,0	89,07	597,87	0,32	2,49	89,6	1,64
		11,00	Сок фруктовый	200								
	ОБЕД	20	Салат из свежих помидор, огурцов	40/40	0,75	6,02	2,35	66,6	0,03	4,69	-	2,74
		103	Суп крестьянский с мясом кур	250/25	2,38	5,07	12,99	117	0,112	0,95	-	0,33
		291	Макароны отварные с маслом сл	150/10	58,5	6,36	7,45	109,8	0,08	4,52	14,6	0,49
		333	Голень куриная	100	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	-	0,2
			Хлеб пшеничный в/с	60	3,16	1,32	23,92	115,85	0,04	-	-	0,52
			Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92				
			Яблоко	200								
			ИТОГО:		19,31	17,3	100,86	651,12	0,274	12,56	14,6	4,28

[illegible]

[illegible]

4 день	ЗАВТРАК	175	Каша пшенная на молоке	150/5	5,79	10,64	31,8 8	247,6	0,09	0,914	52,2	0,4
		1	Чай с молоком	200	1,18	3,74	7,44	68	0,017	-	20	0,36
		382	конфета	40	4,0	3,54	17,5 7	118,6	0,06	1,58	24,4	-
			Хлеб пшеничный сыр	40/15	2,24	0,44	19,7 6	91,96	0,04	-	-	0,36
			ИТОГО:		13,21	18,32	69,6 5	526,1 6	0,207	2,49	96,6	1,12
			Сок фруктовый	200	0,45	0,1	33,9 9	141,1	0,02	12, 0	-	0,2
	ОБЕД	29	Перец свежий	60	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,2	-	2,74
		101	Щи с мясом кур	250/25	2,58	7,82	9,12	114,3 5	0,09	8,25	-	-
			Рис отв с маслом сл	150/10								
			Котлета мясная, соус	100/30	9,47	9,2	3,0	0,07	3,73	-	0,47	15,4
			Хлеб пшеничный	60	2,39	0,98	17,9 3	86,96	0,03	-	-	0,6
		389	Кисель фруктовый	200	1,7	2,26	13,9 4	82,9	0,02	-	13,0	0,6
			Апельсины	200	2,24	0,44	19,7 6	91,96	0,04	-	-	0,36
			ИТОГО:		26,05	36,98	103, 55	854,7 6	0,37	40,36	13,03	4,93
			ВСЕГО:		39,26	55,3	173, 2	1380, 92	0,577	42,85	109,63	6,05

5 день	ЗАВТРАК	212	Запеканка вермишелевая сыром	150/10	15,7	30,45	2,72	347	0,15	0,21	288,4	1,6
		ПР	Какао на молоке	200	1,7	2,26	13,9 4	82,9	0,02	-	13,0	0,6
			Хлеб пшеничный с маслом, сыр.	40/10/15	3,16	0,40	19,3 2	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		20,69	33,1	51,6 2	583,8 6	0,21	3,04	301,4	2,38
			Сок фруктовый	200	0,45	0,1	33,9 9	141,1	0,02	12,0	-	0,2
	ОБЕД	67	Салат из св помидор и огурцов	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95
		88	Суп овощной на бульоне курицы	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38
		291	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	240	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,49
		346	Чай сахаром	200	0,12	0,1	12,0 4	48,64	0,02	12,0	-	0,20
			Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,3 2	93,52	0,04	-	-	0,52
			Сдоба	50								
			Яблоко	200								
			ИТОГО:		19,52	23,37	95,5 3	673,3	0,26	44,6	14,6	6,54
			ВСЕГО:		40,41	56,49	178, 15	1381, 66	0,47	47,64	316,0	8,92

6 день	ЗАВТРАК	173	Каша гречневая на молоке	150/5	8,6	12,8	38,2 4	302,8 5	0,2	0,91	52,2	0,86
		379	Кисель фруктовый	200	3,16	2,67	15,9 4	100,6	0,04	1,3	20	-
			Хлеб сыром	40/15	2,24	0,44	19,7 6	91,96	0,04	-	-	0,36
			Печенья	40								
			Итого:		15,1	19,65	81,3 8	563,4 1	0,6	2,21	92,2	1,58
			Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8 8	114,6	0,012	0,9	-	0,2
		67	Помидор	60	2,15	16,06	9,64	191,7	0,07	14,32	-	5,69
		101	Рассольник с мясом кур	250/25	7,6	8,9	21,6 8	0,07	10	-	0,01	52,02
		280	Каша перловая с маслом сл	150/10	5,79	10,64	31,8 8	247,6	0,04	2,98	4,65	1,48
		291	Котлета рыбная, соус	90/30	9,47	9,2	3,0	0,07	3,73	-	0,47	15,4
		199	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,40	19,3 2	93,52	0,04	-	-	0,52
		379	Компот из сухофруктов	200	3,16	2,67	15,9 4	100,6	0,04	1,3	20	-
			банан	200								
			Итого:		29,31	28,48	58,8 6	244,2 6	14,11	7,67	5,13	85,76
			Всего:		44,41	48,13	140, 24	807,6 7	14,71	9,88	97,33	87,34

7 день	ЗАВТРАК	212	Суп с макарон изд на молоке	200	15,7	30,45	2,72	347	0,15	0,21	288,4	1,6
		ПР	Чай с молоком	200	1,7	2,26	13,9 4	82,9	0,02	-	13,0	0,26
			Хлеб пшеничный с сыром	40/15	3,16	0,40	19,3 2	93,52	0,04	-	-	0,52
			Конфета	40								
			ИТОГО:		20,63	33,13	50,9 8	583,4 2	0,21	0,24	301,4	2,38
			Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8 8	114,6	0,012	0,9	-	0,2
	ОБЕД	67	Салат овощной	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	2,95
		101	Свекольник с мясом кур	250/25	1,97	2,71	12,1 1	85,75	0,09	8,25	-	-
		279	Плов с мясом говядины	200	58,5	6,36	7,45	109,8	0,04	0,52	24,6	-
		199	Хлеб пшеничный	60	9,09	4,57	23,3 5	170	0,33	-	20,0	1,95
		342	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,9 4	100,6	0,04	1,3	20,0	-
			Мандарины	200	3,16	0,40	19,3 2	93,52	0,04	-	-	0,52
			ИТОГО:		77,28	26,75	85,4 6	684,7 7	0,58	19,7	64,6	5,42
			ВСЕГО:		97,91	59,88	225, 7	1268, 12	0,79	22,14	366	7,8
8 день	ЗАВТРАК	173	Ленивые вареники с	150/10	7,85	10,1	49,4	320	0,127	0,87	49,8	0,40

[illegible]

10 день	ЗАВТРАК	173	Макароны отв сыром	150	8,6	12,8	38,2 4	302,8 5	0,2	0,91	52,2	0,86
		376	Чай с лимоном	200/10	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-
			Хлеб пшеничный с маслом сл, сыр	40/10/15	2,24	0,44	19,7 6	91,96	0,04	-	-	0,36
			Конфета	40								
			ИТОГО:		12,09	17,0	80,4	522,8 1	0,26	0,94	72,2	1,58
			Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,8 8	114,6	0,012	0,9	-	0,2
	ОБЕД	48	Винегрет овощной	60	0,83	6,1	5,27	79,4	0,035	8,78	-	2,74
		103	Суп с фрикадельками	250/30	2,38	5,07	12,9 9	117	0,112	0,95	-	0,33
		321	Каша гречневая с маслом сл	150/10	3,1	6,47	18,8 5	150,2	0,06	45,8	-	1,65
			Курица в соусе	90/30								
		389	Компот из сухофруктов	200	0,12		12,0 4	48,64	0,02	4,0	-	0,20
			Хлеб пшеничный	60	2,24	0,44	19,7 6	91,96	0,04	-	-	0,36
			Яблоко	200								
			ИТОГО:		21,47	28,48	76,6 3	663,9 2	0,267	59,53	1,27	201,44
			ВСЕГО:		41,06	54,08	178, 9	1387, 6	0,607	61,87	126,47	203,28

[illegible]

[illegible]

Прошито, пронумеровано

листов /а/

Директор

Али
Мухомова ИИ

