

УТВЕРЖДАЮ

Председатель правления

ПО «Эгра»

И.В. Корепанова

« » 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Игринской СОШ №1

Корепанов А.А.

« » 2024г.



ИГРИНСКОЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО «ЭГРА»

Столовая при МБОУ Игринской СОШ №1

Примерное меню для организации питания детей в школьных лагерях

Юридический адрес: Россия, 427150, Удмуртская Республика, п. Игра, ул. Пионерская, д.5

2024 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

33/08	Салат "Дружба"	60	1,2	6,7	0,72	67	1,44
48/08	Суп крестьянский с крупой 200/5	205	2,08	4,24	11,44	93	19,4
75/08	Котлета "Детская"	90	12,9	9,5	11,8	178	0,09
311/11	Макароны отварные	150	5,52	4,52	25,33	168	0
141/08	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	1,17
146/08	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	2,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
	Итого за обед:	802	27,22	28,55	100,08	742	25,39

Обед возрастная категория 12 лет и старше

33/08	Салат "Дружба"	100	2	11,1	1,2	111	2,4
48/08	Суп крестьянский с крупой 250/10	260	2,6	5,3	14,3	116	24,3
75/08	Котлета "Детская"	100	14,3	10,5	13,1	198	0,1
311/11	Макароны отварные	180	6,62	5,42	30,4	202	0
141/08	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	1,93
146/08	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	2,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
	Итого за обед:	957	31,56	37,83	111,67	891	32,02

Технолог:

Р.А. Ручкина

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весна

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

25/18	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	52	1,08
46/08	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	18,1
265/11	Плов со свиной	150	12,6	28,1	25,9	408	1,28
153/08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,75
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
Итого за обед:		677	21,1	34,47	110,35	814	21,6

Обед возрастная категория 12 лет и старше

25/18	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86	1,8
46/08	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	22,6
265/11	Плов со свиной	200	16,8	37,4	34,5	544	1,7
153/08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,75
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
Итого за обед:		817	26,64	46,71	125,47	1008	27,24

Технолог: Руд Русекина Ф.А.

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

29/08	Винегрет	60	0,84	6	4,4	75	5,81
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,8	134	14,4
87/08	Суфле "Рыбка золотая" из горбуши	90	13	10	10,4	196	1
303/11	Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151	0
159/08	Напиток рябиновый	200	0,2	0,1	25,3	93	6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
Итого за обед:		767	27,94	26,39	112,57	783	27,6

Обед возрастная категория 12 лет и старше

29/08	Винегрет	100	1,4	10	7,29	125	9,63
47/08	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	18,1
87/08	Суфле "Рыбка золотая" из горбуши	100	14,5	11,5	15,6	221	1,13
303/11	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,1	26,2	181	0
159/08	Напиток рябиновый	200	0,2	0,1	25,3	93	6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
Итого:		897	32,14	34,01	129,46	921	35,25

Технолог:

Руд Руденко Ф.А.

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

39/11	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,93	14,2	98	3,48
39/08	Борщ из свежей капусты 200/5	205	1,6	3,44	8	70	19,9
278/11	Тефтели 1-й вариант 90/30	120	7,32	8,1	9,64	141	0,7
312/11	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	25,7
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	38
	Итого за обед:	902	19,23	23,2	109,01	705	88,17

Обед возрастная категория 12 лет и старше

39/11	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,7	164	5,8
39/08	Борщ из свежей капусты 250/10	260	2	5,2	13,1	106	24,9
278/11	Тефтели 1-й вариант 100/50	150	8,13	9,01	10,72	157	0,78
312/11	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	30,78
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
	Итого:	957	21,44	29,39	121,57	817	62,65

Технолог: Руд Руденко Р.А.

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

54/11	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,7	62	3,86
96/11	Рассольник Ленинградский 200/5	205	1,61	4,07	9,58	86	6,7
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15,1	17,3	6	240	0,7
таб/11	Каша пшенная вязкая	150	4,2	5,1	25,2	163	0
156/08	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	Итого за обед:	772	26,1	30,83	104,45	778	14,45

Обед возрастная категория 12 лет и старше

54/11	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	104	6,44
96/11	Рассольник Ленинградский 250/10	260	2,02	5,09	11,98	107	8,38
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	16,8	19,2	6,7	267	0,8
таб/11	Каша пшенная вязкая	180	5	6,1	30,2	196	0
156/08	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	Итого:	907	29,45	37,18	117,06	901	18,81

Технолог: Р.Д. Русенко П.А.

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

50/11	Салат из свеклы с сыром, чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79	3,5
119/04	Суп картофельный со взбитым яйцом	200	2,64	2,56	13	86	16,1
259/11	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	6,76
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого за обед:	802	27,65	27,48	102,65	750	36,75

Обед возрастная категория 12 лет и старше

50/11	Салат из свеклы с сыром, чесноком	100	4,7	9,4	7,2	132	5,8
119/04	Суп картофельный со взбитым яйцом	250	3,3	3,2	16,3	108	20,2
259/11	Жаркое по-домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337	7,7
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	Итого:	817	31,01	34,03	90,17	771	34,09

Технолог:

В. В. Усманов

Неделя: первая

Итого за неделю

Сезон: весна

Наимен	Масса порции	Масса порции				ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
2	3	3	4	5	6	7	8

Возрастная категория с 7-11 лет (обед)		149,24	208,75	639,11	4572	213,96
Возрастная категория старше 12 лет (обед)		145,6	172,44	569,93	4301	182,82

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

№ реп.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

21/18	Из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35	2,47
41/08	Щи из свежей капусты 200/5	205	1,6	3,44	8	70	28,2
269/11	Котлеты особые	90	12,8	20,5	10,9	283	0
141/08	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	1,17
ТТК	Рис с овощами	150	2,86	4,73	27,3	163	2,63
146/08	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	2,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
	Итого за обед:	802	23,29	35,29	98,54	787	37,76

Обед возрастная категория 12 лет и старше

21/18	Из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59	4,11
41/08	Щи из свежей капусты 250/10	260	2	4,3	10	88	4,11
269/11	Котлеты особые	100	15,7	25,1	13,3	346	0
141/08	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	1,33
ТТК	Рис с овощами	180	3,4	5,7	32,7	199	3,2
146/08	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	2,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	Итого за обед:	957	27,99	45,66	111,25	956	14,71

Технолог

Руд Русские И.А.

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

40/11	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	5
44/08	Агырчи шыд 200/5	205	6,32	6	13,2	121	21,1
347/18	Котлета "Школьная"	90	13,2	10	11,4	189	0,72
312/11	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	25,7
ТТК	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	78	5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
	Итого за обед:	772	29,13	27,82	103,89	754	57,91

Обед возрастная категория 12 лет и старше

40/11	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,7	7,12	9,6	113	8,4
44/08	Агырчи шыд 250/10	260	7,9	7,5	16,5	152	26,4
347/18	Котлета "Школьная"	100	14,7	11,1	12,7	210	
312/11	Пюре картофельное	180	3,78	8,1	26,28	196	30,78
ТТК	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,38	0,12	18,89	78	5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
	Итого за обед:	907	33,9	34,65	116,74	883	70,97

Технолог:

Р. В. Вессини П. А.

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

50/11	Салат из свеклы с сыром, чесноком	60	2,8	5,6	4,3	79	3,5
95/11	Рассольник "Домашний" 200/5	205	1,67	4,07	10,15	92	10,5
369/18	Суфле из птицы с рисом	90	11,2	9,5	4,3	148	0,54
таб/11	Каша пшеничная вязкая	150	6,6	5,4	38,6	230	0
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
	Итого за обед:	772	26,78	25,3	105,12	743	14,93

Обед возрастная категория 12 лет и старше

50/11	Салат из свеклы с сыром, чесноком	100	4,7	9,4	7,2	132	5,8
95/11	Рассольник "Домашний" 250/10	260	2,1	5,1	12,7	115	13,1
369/18	Суфле из птицы с рисом	100	12,4	10,6	4,8	164	0,6
таб/11	Каша пшеничная вязкая	180	7,9	6,5	46,3	276	0
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
	Итого за обед:	907	31,61	32,33	118,77	881	19,89

Технолог

В.В. Русские П.А.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

29/08	Винегрет	60	0,84	6	4,4	75	5,81
119/04	Суп картофельный со взбитым яйцом	200	2,64	2,56	13	86	16,1
239/11	Тефтели рыбные 90/30	120	11,9	11,6	16,9	220	2,1
311/11	Макароны отварные	150	5,52	4,52	25,33	168	0
153/08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	Итого за обед:		25,94	25,39	123,8	807	25,15

Обед возрастная категория 12 лет и старше

29/08	Винегрет	100	1,4	10	7,29	125	9,63
119/04	Суп картофельный со взбитым яйцом	250	3,3	3,2	16,3	108	20,2
239/11	Тефтели рыбные 100/50	150	13,2	12,9	18,8	244	2,3
311/11	Макароны отварные	180	6,62	5,42	30,4	202	0
153/08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	Итого за обед:		29,56	32,23	136,96	937	33,27

Технолог:

Р. Гусиня П.А.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

42/11	Салат картоф. с сол.огурцами и зел.горошко	60	1,05	3,7	5,5	60	7,8
40/08	Борщ с фасолью	200/5	3,1	4,3	13,4	105	14,8
82/08	Колбаска "Витаминка"	90	15,5	15,7	2,9	212	2,5
таб/11	Каша пшенная вязкая	150	4,2	5,1	25,2	163	0
159/08	Напиток из черноплодной рябины	200	0,2	0,1	25,3	93	6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
Итого за обед:			28,49	29,61	105,07	767	31,49

Обед возрастная категория 12 лет и старше

42/11	Салат картоф. с сол.огурцами и зел.горошко	100	1,75	6,18	9,24	100	13
40/08	Борщ с фасолью	250/10	3,9	5,4	16,7	131	18,5
82/08	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	14,4	3,27	236	2,8
таб/11	Каша пшенная вязкая	180	5	6,1	30,2	196	0
159/08	Напиток из черноплодной рябины	200	0,2	0,1	25,3	93	6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
Итого за обед:			32,49	32,89	117,48	890	40,69

Технолог

Р. Русских П. А.

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: весна

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		
1	2	3	4	5	6	7	8

Обед возрастная категория с 7-11 лет

25/08	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,93	14,2	98	3,48
47/08	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,8	134	14,4
91/08	Биточки из рыбы с творогом	90	15,3	8,9	0,9	145	0,31
211/18	Каша рассыпчатая с овощами (пшено)	150	3,6	3,2	35,3	185	0,43
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	Итого за обед:		30,17	21,24	115,97	756	19,01

Обед возрастная категория 12 лет и старше

25/08	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,7	164	5,8
47/08	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	18,1
91/08	Биточки из рыбы с творогом	100	17	9,9	1	161	0,34
211/18	Каша рассыпчатая с овощами (пшено)	180	4,2	3,8	41,4	216	0,5
146/08	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	0,39
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,07	0,41	18,28	64	0
	Итого за обед:		34,93	26,38	136,17	902	25,13

Технолог:

Р.А. Русенко

Неделя: вторая

Итого за неделю

Сезон: весна

	Масса порции	Масса порции					ЭЦ (ккал)	Витамины С (мг)
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	У (г)		
2	3	3	4	4	5	6	7	8

Возрастная категория с 7-11 лет (обед)		163,8	164,65	589,14		4614	186,3
Возрастная категория старше 12 лет (обед)		190,48	204,14	737,37		5449	204,7