

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МКОУ «Липковская СОШ № 2»

М. В. Галочкина

М. В. Галочкина
2025 г.

**Примерное пятидневное меню для обучающихся
МКОУ «Липковская СОШ № 2»
на весенних каникулах
2024-2025 учебный год**

(Тульская область, Киреевский район,
г. Липки, ул. Советская, д. 40)

лагерь весна 2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Kc		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 2																
Завтрак	212	каша из крупы "Геркулес" вязкая	250	8,60	11,00	34,00	265,30	0,08	0,00	40,00	0,00	17,00	11,40	52,60	1,14	
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00	
	54-13	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03	
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33	
	Пром.	Мармелад фруктово-желтый	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	4	салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,056	57,45	0,00	0,00	22,71	15,63	22,29	0,78	
Обед	152	уха с крупой	250	6,50	2,48	14,38	105,75	0,15	12,34	4,95	0,80	31,90	40,01	129,96	1,61	
	406/3	плов из отварной птицы	240	18,76	16,57	44,10	340,30	0,05	30,74	0,00	0,00	105,75	37,53	73,24	1,49	
	459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00	
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33	
	Пром.	шоколадный батончик	50	0,04	0,014	0,003	261,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого обед:		32,11	26,69	106,14	997,75	0,35	100,53	11,65	1,60	278,76	125,57	344,59	5,76	
Полдник	82	яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60	
	Пром.	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	
	Пром.	чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92	
		Итого полдник:		2,5	5,5	48,6	253,4	0,1	14,0	30,0	0,8	312,4	32,0	46,0	46,3	
		Итого за день:		52,80	79,76	245,46	1995,21	0,55	115,67	206,98	2,77	943,66	215,87	679,79	54,78	

лагерь весна 2025

Прием	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины				Минеральные вещ-ва				
			масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эл. питатос	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 3															
Завтрак	463	Сырники из творога со смуц. яблоком	200/20	43,69	26,67	27,40	478,00	0,18	0,63	127,30	0,00	296,80	52,00	434,10	1,77
	867	компот из кураги	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	28,10	0,33
	Пром.	Батон нарезной	50	2,80	12,00	31,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Печенье штучное		52,92	72,74	99,98	1069,96	0,23	1,85	239,30	0,35	489,70	68,90	564,70	2,51
		итого завтрак													
Обед	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,77	79,10	0,060	20,42	0,00	0,00	17,58	17,79	32,68	0,84
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,22	6,34	35,93	233,70	0,210	0,00	19,19	0,00	46,00	120,00	181,00	4,00
	359/408	печень тушеная в соусе сметанном	110	16,60	8,00	9,30	176,00	0,010	3,00	1,58	0,00	64,00	5,00	6,00	1,000
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	503	Батон нарезной	200	1,4	0,0	29,0	122,0								
	кисель		34,73	27,00	122,00	874,90	0,60	29,23	20,77	1,60	184,06	200,49	386,16	9,75	
82	Батон	200	1,80	0,60	22,80	96,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60	
Пром.	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	
	конфета штучная	28	1,10	5,10	18,60	63,20	0,00	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
	итого		3,9	5,7	61,6	244,0	0,1	14,0	30,0	0,8	312,4	32,0	46,0	46,3	
	Итого за		91,55	105,44	282,68	2188,86	0,88	45,08	260,11	2,77	986,16	301,39	996,86	58,58	

лагерь весна 2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Mg	P	Kc		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
День 4																	
Завтрак	54-1г-2020	макаронные отварные	200	5,70	5,20	35,00	209,90	0,06	0,00	19,58	0,00	112,77	7,47	43,70	1,07		
	412	котлета куриная	100	14,85	10,56	9,19	186,67	1,142	2,15	0,00	1,50	36,00	78,00	197,00	2,20		
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00		
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20		
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03		
Обед	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33		
	45	Батон нарезной	100	29,74	52,33	73,71	763,33	1,27	3,29	144,87	1,85	484,27	132,37	477,30	4,83		
		винегрет	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,044	9,63	0,00	6,30	31,24	19,53	43,27	8,28		
	85	суп с крупой	250	0,58	9,61	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,00	22,00	5,53	12,53	0,20		
	372/1	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00										
Полдник	377	картофельное пюре	180	4,77	12,15	22,66	217,80	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28		
	54-4хв-2020	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,80	0,02	0,00	0,72	0,00	76,00	7,00	22,00	1,00		
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55		
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33		
	Прож.	Батон нарезной	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92		
82	груша	200	22,53	42,92	104,32	851,55	0,34	32,81	89,76	7,10	460,53	88,98	266,56	51,56			
Итого за день		итого обед	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60		
	516	снежок	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20		
	542	Пирожок с повидлом	100	6,00	5,30	61,00	316,70	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14		
		итого полдник		12,2	10,6	79,3	463,7	0,4	124,0	94,5	0,2	473,0	108,0	447,0	2,9		
		Итого за день		64,47	105,85	257,33	2078,58	1,99	160,05	329,13	9,15	1419,78	329,31	1190,86	59,33		

лагерь весна 2025

Приним пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества					
			Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		День 5														
		оладьи с повидлом	150/20	14,41	20,55	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	0,00	127,83	49,91	186,70	2,29	
	459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00	
Завтрак	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03	
	Пром.	чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92	
	111	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33	
		Батон нарезной		18,70	55,42	115,31	874,56	0,26	0,63	120,24	0,35	498,73	69,81	257,30	41,57	
		Итого завтрак														
	148	Огурец свежий	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	
	139	суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	
	54-1п-2020	макаронные отварные	200	5,70	5,20	35,00	209,90	0,06	0,00	19,58	0,00	112,77	7,47	43,70	1,07	
		Оризадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,090	1,29	63,72	0,000	45,25	34,38	158,78	1,420	
Обед	288/355	Компот из черносслива	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18	
	866	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	
	110	Хлеб пшеничный														
	111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33	
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого обед														
	82	Апельсин	200	0,90	0,20	8,10	49,20	0,08	18,18	93,30	0,90	243,90	113,55	410,76	7,18	
Полдник	Пром.	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	
	Пром.	вафли "Боярушка"	38	1,90	9,00	17,40	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого полдник														
		Итого за день														
			54,77	92,62	322,10	2144,69	0,87	142,81	229,54	1,47	824,63	217,36	728,06	52,15		

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" О.Г. Булавина

калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" И.В. Романова

калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Т.А. Фомина

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К., ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В.Т. Лапиной.- м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.- М.: ДеЛи плюс2017.-544 с.