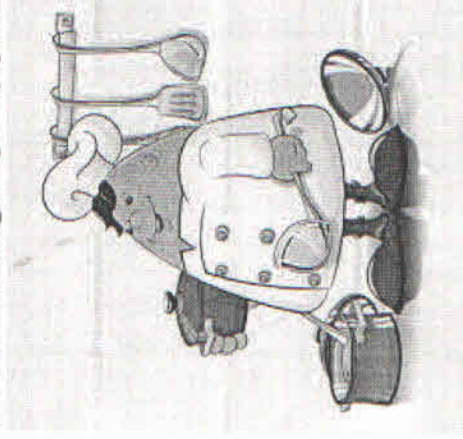


Администрация муниципального образования
«Шегарский район»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Анастасьевская средняя общеобразовательная школа»

636149 Томская область, Шегарский район, с. Анастасьевка ул. Новая, 2

Тел: (247)39-146

E-mail: sosh-anastas@shegarsky.gov70.ru



УТВЕРЖДАЮ
МКОУ «Анастасьевская СОШ»
И.о. директора
Крюкова С.А.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ В ЛЕТНЕМ (ОСЕННЕМ) ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДЕТЕЙ в
МКОУ «АНАСТАСЬЕВСКАЯ СОШ»
2025 УЧЕБНОМ ГОДУ**

2025г.

Накопительная ведомость

Наименование продукта	Норма на 1 реб.,г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. За 10 дн.,г	Факт. За день, г	Выполнение
Хлеб ржаной	120	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	250	25	
Хлеб пшеничный	200	30	39,15	30	30	30	30	39,15	30	42,38	30	338,68	33,86	
Мука пшеничная	20	3,41	3,17	7,89	3,17	1,42	3,41	3,17	2,85	3,41	20,02	51,92	5,19	
Крупы, бобовые:	50											449,92	44,99	
Крупа рисовая				4,55	63		14				58,32	139,87		
Крупа гречневая			72,49									72,49		
Крупа перловая								54,56	5			59,56		
Крупа «Геркулес»									44			44		
Крупа пшено							19					19		
Крупа ячневая				44								44		
Крупа кукурузная										40		40		
Крупа манная	31											31		
Горох						20,25						20,25		
Макаронные изделия	20	61,11		2	16		61,11					140,22	14,02	
Картофель	187	67,61	111,05	202,6	40	219,6	26,75	111,05	252,85	245,2	66,75	1343,46	134,35	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные, в том числе томат-пюре	320	106,22	102,77	259,41	118	71,65	99,5	100,85	132,31	133,14	54,5	1178,35	117,83	
Фрукты свежие	185	100	100	100	145,4	100	100	100	100	100	145,4	1090,8	109,08	
Сухофрукты	20	10				10	10					30	3	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200		200					200		200		600	60	
Мясо 1-й категории	78		100	77	81,4			81,4	105,73			364,21	36,42	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40													
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат)	53	130				151,42	130				176,67	588,09	58,80	

[illegible]

Блюдо

ЗАВТРАК

	№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Каша молочная манная жидкая	181	220	6,11	10,72	42,36	291
Кофейный напиток	380	200	2,94	1,98	20,92	113,4
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,4	9,66	46,76
Бутерброд с сыром	3		2,87	4,11	7,35	77,85
ИТОГО за ЗАВТРАК			13,5	17,21	80,29	529,01

ОБЕД

Овощи натуральные свежие	71	60,	0,66	0,12	2,28	25,2
Борщ с капустой и картофелем	82	250,	1,8	4,93	9,67	128,75
Птица отварная с соусом сметанным с томатом	288/331	100-30	15,16	15,51	20,5	237,5
Макаронные изделия отварные	309	180,	6,62	5,42	38,93	223,2
Компот из смеси сухофруктов	349	200,	0,66	0,08	32,02	152,8
Хлеб пшеничный	ПР	30,	2,37	0,3	0,63	76,14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	25,	1,4	0,28	0,6	62,47
Фрукт		100	0,5	0	11,2	47,86
ИТОГО за ОБЕД			29,17	26,64	115,83	953,92
ИТОГО за 1 ДЕНЬ			42,67	43,85	196,12	1482,93

1 день

Блюдо

ЗАВТРАК

	№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Омлет с сыром	210	110	10,75	17,65	1,53	208,5
Какао с молоком сгущенным	383	200	3,66	2,6	25,08	138,4
Бутерброд с маслом	1	35	1,77	5,63	11,19	102,25
ИТОГО за ЗАВТРАК			16,18	25,88	37,8	449,15

ОБЕД

Овощи натуральные свежие	71	60,	0,66	0,12	2,28	25,2
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	106	250,	2,2	5,27	15,4	106,
Гуляш из свинины	260	120,	6,32	6,49	6,58	107,72
Каша гречневая рассыпчатая	302	180,	13,59	7,74	48,13	359,48
Соки фруктовые или ягодные	389	200	8,	0,	64,	250,
Хлеб пшеничный	ПР	30,	2,37	0,3	0,63	76,14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	25,	1,4	0,28	0,6	62,47
Фрукт		100	0,9	0	10,6	44,52
ИТОГО за ОБЕД			35,44	20,2	148,22	1031,53

снб

ИТОГО за 1 ДЕНЬ

51,62 46,08 186,02 1480,68

Блюдо

№ т.к.

выход

белки жиры углеводы ккал

ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная вязкая	182	220	7,31	10,98	49,18	325
яйцо вареное	209	шт	5,08	4,6	0,28	63
Чай с сахаром	376	200	0,014	0,004	3	12
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,8	19,32	93,52
ИТОГО за ЗАВТРАК			15,564	16,38	71,78	493,52

ОБЕД

Овощи натуральные свежие	71	60,	0,66	0,12	2,28	25,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	103	250,	3,95	4,35	29,95	168,25
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с луком	279/332	90-45	9,78	10,54	12,58	189,09
Сложный гарнир	312/321	90-90	7,67	8,35	25,6	212,65
Компот из кураги	348	200,	0,32	0,02	28,84	158,
Хлеб пшеничный	ПР	30,	2,37	0,3	0,63	76,14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	25,	1,4	0,28	0,6	62,47
Фрукт		100	0,9	0	10,6	44,52
ИТОГО за ОБЕД			27,05	23,96	111,08	936,32
ИТОГО за 1 ДЕНЬ			42,63	40,34	182,9	1430,24

3 ДЕНЬ

Блюдо

№ т.к.

выход

белки жиры углеводы ккал

ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изделиями	120	200	4,37	3,79	14,36	120
Какао с молоком	383	200	3,66	2,6	25,08	138,4
Бутерброд с сыром	3		2,87	4,11	7,35	77,85
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,4	9,66	46,76
ИТОГО за ЗАВТРАК			12,48	10,9	56,45	383,01

ОБЕД

Овощи натуральные свежие	71	60,	0,66	0,12	2,28	25,2
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250,	1,77	5,95	9,65	89,75
Зразы рубленые с соусом сметанным	274/330	100-30	12,56	11,4	15,25	219,
Рис припущенный	305	180,	6,62	6,97	58,23	261,54

4 день	Компот из свежих яблок	342	200,	0,16	0,16	0,16	27,88	154,6
	Хлеб пшеничный	ПР	30,	2,37	0,3	0,63	76,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	ПР	25,	1,4	0,28	0,6	62,47	
	Фрукт		100	0,2	0	7,4	34	
	ИТОГО за ОБЕД			25,74	25,18	121,92	922,7	
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ			38,22	36,08	178,37	1305,71	

Блюдо		№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК							
	Сырники из творога с молоком стуженным	219	100/20	25,57	19,35	49	472,5
	Чай с сахаром	376	200	0,014	0,004	3	12
	Бутерброд с сыром	3	45	2,87	4,11	7,35	77,85
ИТОГО за ЗАВТРАК				28,454	23,464	59,35	562,35

ОБЕД							
Овощи натуральные свежие	71	60,	0,66	0,12	2,28	25,2	
Суп картофельный с бобовыми	102	250,	6,75	6,27	29,02	198,25	
Рагу из птицы	289	250,	20,45	25,5	54,23	385,	
Компот из смеси сухофруктов	349	200,	0,66	0,08	32,02	152,8	
Хлеб пшеничный	ПР	30,	2,37	0,3	0,63	76,14	
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	25,	1,4	0,28	0,6	62,47	
Фрукт		100	1,5	0	22,4	91	
ИТОГО за ОБЕД			33,79	32,55	141,18	990,86	
ИТОГО за 1 ДЕНЬ			62,24	56,01	200,53	1553,21	

Блюдо		№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК							
	Каша молочная жидкая из пшена и риса	175	220	6,08	11,18	43,46	300
	Кофейный напиток	380	200	2,94	1,98	20,92	113,4
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,4	9,66	46,76
	Бутерброд с сыром	3	45	2,87	4,11	7,35	77,85
ИТОГО за ЗАВТРАК				13,47	17,67	81,39	538,01
ОБЕД							
	Овощи натуральные свежие	71	60,	0,66	0,12	2,28	25,2
	Борщ с капустой и картофелем	82	250,	1,8	4,93	9,67	128,75
	Птица отварная с соусом сметанным с томатом	288/331	100-30	15,16	15,51	20,5	237,5

Макаронные изделия отварные	309	180,	6,62	5,42	38,93	223,2
Компот из смеси сухофруктов	349	200,	0,66	0,08	32,02	152,8
Хлеб пшеничный	ПР	30,	2,37	0,3	0,63	76,14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	25,	1,4	0,28	0,6	62,47
Фрукт		100	1,5	0	22,4	91
ИТОГО за ОБЕД			30,17	26,64	127,03	997,06
ИТОГО за 1 ДЕНЬ			43,64	44,31	208,42	1535,07

6 день

Блюдо	№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	210	110	8,08	14,4	1,53	168
Какао с молоком	383	200	3,66	2,6	25,08	138,4
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,4	9,66	46,76
Бутерброд с маслом	1	35	1,77	5,63	11,19	102,25
ИТОГО за ЗАВТРАК			15,09	23,03	47,46	455,41
ОБЕД						
Овощи натуральные свежие	71	60,	0,66	0,12	2,28	25,2
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	106	250,	2,2	5,27	15,4	106,
Котлеты домашние с соусом сметанным	271330	100-50	7,9	8,11	8,23	134,65
Каша перловая рассыпчатая	302	180,	13,59	7,74	48,13	359,48
Соки фруктовые или ягодные	389	200	8,	0,	64,	250,
Хлеб пшеничный	ПР	30,	2,37	0,3	0,63	76,14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	25,	1,4	0,28	0,6	62,47
Фрукт		100	1,5	0	22,4	91
ИТОГО за ОБЕД			37,62	21,82	139,27	1013,94
ИТОГО за 1 ДЕНЬ			52,71	44,85	186,73	1469,35

7 день

Блюдо	№ т.к.	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК						
Каша овсяная из "ГЕРКУЛЕСА" жидкая	173	220	8,64	11,06	54,3	352
Кофейный напиток	380	200	2,94	1,98	20,92	113,4
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,8	19,32	93,52
Яйцо отварное	209	1шт.	5,08	4,6	0,28	63

ИТОГО за ЗАВТРАК						19,82	18,44	94,82	621,22
ОБЕД									
Овощи натуральные свежие		71	60,			0,66	0,12	2,28	25,2
Рассольник ленинградский		96	250,			4,52	2,6	24,47	107,25
Рагу из свинины		263	250,			17,93	27,2	48,32	540,
Кисель из повидла, джема, варенья		360	200,			0,52	0,	145,33	131,6
Хлеб пшеничный	ПР		30,			2,37	0,3	0,63	76,14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР		25,			1,4	0,28	0,6	62,47
Фрукт			100			1,5	0	22,4	91
ИТОГО за ОБЕД						28,9	30,5	244,03	1033,66
ИТОГО за 1 ДЕНЬ						48,41	49,61	218,04	1665,44

8 день

Блюдо									
ЗАВТРАК									
Каша молочная жидкая кукурузная		173	220			8,64	11,06	54,3	352
Чай с сахаром		376	200			0,014	0,004	3	12
Хлеб пшеничный			20			1,58	0,4	9,66	46,76
Бутерброд с сыром		3	45			2,87	4,11	7,35	77,85
ИТОГО за ЗАВТРАК						13,104	15,57	74,31	488,61
ОБЕД									
Овощи натуральные свежие		71	60,			0,66	0,12	2,28	25,2
Щи из свежей капусты с картофелем		88	250,			1,77	5,95	9,65	89,75
Котлеты или биточки рыбные		234	100-40			7,64	7,4	2,2	200,75
Пюре картофельное		312	180,			3,67	7,56	29,93	198,9
Соки фруктовые или ягодные		389	200,			8,	0,	64,	250,
Хлеб пшеничный	ПР		30,			2,37	0,3	0,63	76,14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР		25,			1,4	0,28	0,6	62,47
Фрукт			100			0,5	0	11,2	47,86
ИТОГО за ОБЕД						26,01	21,61	120,49	951,07
ИТОГО за 1 ДЕНЬ						38,33	40,92	207,75	1477,88

9 день

Блюдо									
ЗАВТРАК									
Сырники из творога с молоком сгущенным		219	100/20			25,57	19,35	49	472,5
Чай с сахаром		376	200			0,014	0,004	3	12

10 день

Бутерброд с сыром		3	45	2,87	4,11	7,35	77,85
ИТОГО за ЗАВТРАК				28,2	23,44	59,34	562,35
ОБЕД							
Овощи натуральные свежие		71	60,	0,66	0,12	2,28	25,2
Суп картофельный с клецками	108/109		250,	3,55	4,6	31,3	169,25
Плов из птицы		291	250,	16,17	8,08	72,18	414,17
Компот из свежих яблок		342	200,	0,16	0,16	27,88	154,6
Хлеб пшеничный	ПР		30,	2,37	0,3	0,63	76,14
Хлеб ржано-пшеничный	ПР		25,	1,4	0,28	0,6	62,47
Фрукт			100	0,5	0	11,2	47,86
ИТОГО за ОБЕД				24,81	13,54	146,07	949,69
ИТОГО за 1 ДЕНЬ				53,01	36,98	205,41	1512,04
ИТОГО за 10 ДНЕЙ				473,48	439,03	1970,29	14912,55
В среднем за 1 день				47,348	43,903	197,029	1491,255

Променировано
проверено
на 8 листов
срещено
и.о. директор
Григор С. А. Кривоше

