

Обед														
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	5,0	11,3	32,4	136	0,1	12,4	0,0	4,4	378,0	109,9	25,0	1,2
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
148 П-18	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
699 М-04	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	24,2	56	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	0,1
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком.тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
		740												776

Обед														
100 П-18	Расольник "Ленинградский"(перловка)	200	5,0	11,3	32,4	136	0,1	12,4	0,0	4,4	378,0	109,9	25,0	1,2
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	20,9	16,7	25,0	394	0,2	13,6	20,9	2,4	448,8	253,6	63,7	4,1
148 П-18	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
699 М-04	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	24,2	56	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	0,1
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком.тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
		740												776

5 день														
Завтрак														
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	0,1	1,4	40,2	7,4	124,3	122,4	20,4	0,5
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
462 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	0,7
Ком тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
													500	561

Завтрак														
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	0,1	1,4	40,2	7,4	124,3	122,4	20,4	0,5
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
462 П-18	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	0,7
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
		500												
						561								

Обед														
115 П-18	Суп картофельный с крупой	200	6,5	7,3	19,6	150	0,1	15,5	0,0	1,7	457,2	75,2	21,3	2,3
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,5	29,6	190	0,1	0,0	34,3	1,5	80,8	45,4	8,9	1,1
148 П-18	Овощи свежие порциями (опуры)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	57	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
Ком. тов.	Пюре фруктовое	125	0,8	0,8	19,6	50	0,1	14,0	0,0	0,0	0,0	22,0	18,0	4,4
		875				847								

Обед		200	6,5	7,3	19,6	150	0,1	15,5	0,0	1,7	457,2	75,2	21,3	2,3
115 П-18	Суп картофельный с крупой	200	6,5	7,3	19,6	150	0,1	15,5	0,0	1,7	457,2	75,2	21,3	2,3
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
256 П-18	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,5	29,6	190	0,1	0,0	34,3	1,5	80,8	45,4	8,9	1,1
148 П-18	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	57	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
Ком. тов.	Пюре фруктовое	125	0,8	0,8	19,6	50	0,1	14,0	0,0	0,0	0,0	22,0	18,0	4,4
		875				847								

6 день														
Завтрак														
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
642 П-18	Булочка домашняя	60	4,3	8,0	28,8	205	0,1	0,0	39,5	1,3	0,0	31,9	6,0	0,5
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
		500				516								

Завтрак														
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,0	6,8	28,6	181	0,2	1,2	37,0	1,0	108,0	150,6	37,0	0,9
542 П-18	Булочка домашняя	60	4,3	8,0	28,8	205	0,1	0,0	39,5	1,3	0,0	31,9	6,0	0,5
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
500						516								

Обед

95 П-18	Борщ с капустой и картофелем	200		2,0	6,8	11,0	141	0,1	19,0	0,0	3,4	318,0	81,0	25,0	1,3
355 П-18	Запеканка из печени	90		14,9	5,6	13,0	173	0,1	8,1	6,0	4,1	44,3	263,8	21,1	5,2
377 П-18	Пюре картофельное	150		3,2	6,0	9,1	187	0,1	3,8	29,9	1,5	684,0	77,3	24,6	0,9
148 П-18	Овощи свежие порциями (помидоры)	60		0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
491 П-18	Компот из ягод замороженных	180		0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40		3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20		1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
		740					738								

7 день

Завтрак

[illegible]

Обед

<u>116 П-18</u>	Суп картоф с макаронными изделиями	200	1,9	6,3	10,1	130	0,1	13,0	0,0	4,3	338,7	94,2	24,3	1,2
<u>330 П-18</u>	Плов с мясом(свинина)	240	16,0	12,6	37,0	401	0,1	0,9	0,0	7,9	12,0	186,1	46,3	1,8
<u>148 П-18</u>	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
<u>501 П-18</u>	Сок разливной	180	0,1	0,2	20,2	50	0,0	4,0	0,0	0,1	30,1	14,0	8,0	0,1
<u>Ком. тов.</u>	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
<u>Ком. тов.</u>	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
		740				771								

Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018. - 405с. Пермь, 2021г. - 409с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г



твверждено:

П Зайцева О.А.



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №33"

МБ Ю.Ю. Короленко

"СОШ №33"

2025 г

Примерное меню для учащихся 12 лет и старше, находящихся в пришкольном лагере МБОУ "СОШ № 33" г.Бийска с 16 июня 2025 г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	К	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день																
Завтрак																
232 П-18	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9,2	9,7	37,6	223	0,2	0,6	0,0	9,0	163,9	233,5	189,5	1,5		
542 П-18	Булочка с корицей	60	4,3	8,0	28,8	205	0,1	0,0	39,5	1,3	0,0	31,9	6,0	0,5		
464 П-18	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	63	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	76,5	12,6	0,1		
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	96	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8		
		550														
Обед																
116 П-18	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2,4	7,9	12,6	170	0,1	16,2	0,0	5,4	423,4	117,7	30,4	1,5		
330 П-18	Плов с мясом(свинина)	280	18,7	14,7	43,2	476	0,1	1,0	0,0	9,2	14,0	217,1	54,0	2,1		
148 П-18	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3		
457 П-18	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	36	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	3,9	0,0		
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8		
Ком.тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9		
		830														
		872														
2 день																
Завтрак																
233 П-18	Каша пшениная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1		
543 П-18	Булочка дорожная	60	4,3	8,0	28,8	205	0,1	0,0	39,5	1,3	0,0	31,9	6,0	0,5		
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0		
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8		
		550														
		570														

Обед														
104 П-18	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,6	7,9	13,2	164	0,1	39,4	0,0	5,5	440,6	106,9	32,4	1,5
327 П-18	Гуляш (курица)	100	15,8	14,2	2,5	175	0,0	0,0	24,0	2,3	211,0	125,0	17,5	2,1
202 П-18	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,9	45,8	240	0,2	0,0	28,7	4,2	297,4	245,2	165,5	5,5
148 П-18	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
491 П-18	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,7	47	0,0	16,5	0,0	0,1	7,5	6,4	6,1	0,3
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
		830				816								

3 день

Завтрак

Завтрак														
234 П-18	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,0	7,5	45,0	234	0,1	0,6	0,0	8,4	147,5	168,5	160,5	0,5
542 П-18	Булочка домашняя	60	4,3	8,0	28,8	205	0,1	0,0	39,5	1,3	0,0	31,9	6,0	0,5
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком.тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
		550				569								

Обед

Обед														
113 П-21	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	3,7	16,2	188	0,2	0,5	20,0	6,1	629,7	94,7	36,7	2,6
372 П-18	Котлеты из птицы припущенные 60/40	100	8,8	11,3	7,9	181	0,1	0,8	52,6	5,2	228,6	88,5	17,0	1,2
377 П-18	Пюре картофельное	180	3,8	7,2	10,9	224	0,1	4,6	35,9	1,8	820,8	92,8	29,5	1,1
148 П-18	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	57	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
Ком. тов.	Гематоген	40	1,4	1,2	30,4	89	0,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
		870												
			929											

4 день

Завтрак

Завтрак														
226 П-18	Каша "Дружба"	250	7,2	7,9	37,6	240	0,1	0,6	0,5	8,5	149,6	170,6	161,8	0,6
542 П-18	Булочка с маком	60	4,3	8,0	28,8	205	0,1	0,0	39,5	1,3	0,0	31,9	6,0	0,5
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
		550				575								

Обед														
100 П-18	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	6,3	14,1	40,5	175	0,1	15,5	0,0	5,5	472,5	137,4	31,2	1,5
328 П-18	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,4	19,5	29,2	430	0,2	15,9	24,4	2,8	523,6	295,9	74,3	4,8
148 П-18	Овощи свежие порциями (помидоры)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
699 М-04	Напиток лимонный	180	0,1	0,0	24,2	56	0,0	1,3	0,0	0,1	30,1	8,9	4,8	0,1
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
		830												851

5 день															
Завтрак															
227 П-18	Каша манная молочная жидкая	250		7,7	8,2	39,4	261	0,1	1,7	50,2	9,2	155,4	153,0	25,5	0,6
530 П-18	Ватрушка с повидлом	60		3,5	1,4	34,8	168	0,0	0,0	8,6	0,6	57,6	27,2	6,6	0,7
462 П-18	Какао с молоком	200		3,3	2,9	13,8	94	0,0	0,7	19,0	1,0	102,0	91,1	22,3	0,7
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40		3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
						550			613						

Обед														
115 П-18	Суп картофельный с крупой	250	8,1	9,1	24,6	190	0,2	13,4	0,0	2,2	571,5	94,0	26,6	2,8
451 М-04	Шницель (свинина) 60/40	100	8,2	17,4	11,6	210	0,5	1,0	0,0	6,7	704,0	115,8	19,2	1,2
256 П-18	Макаронные изделия отварные	180	6,7	0,6	35,5	238	0,1	0,0	41,2	1,8	97,0	54,5	10,7	1,3
148 П-18	Овощи свежие порциями (огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	60	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	18,2	8,5	0,3
495 П-18	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	57	0,0	0,2	0,0	0,1	7,5	19,2	14,4	0,7
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
Ком. тов.	Хлеб ржаной "Бородинский"	20	1,3	0,2	7,9	40	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	46,8	13,2	0,9
Ком. тов.	Пюре фруктовое	125	0,8	0,8	19,6	50	0,1	14,0	0,0	0,0	0,0	22,0	18,0	4,4
		955				935								

6 день														
Завтрак														
233 П-18	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,5	8,5	35,7	235	0,2	1,5	46,2	1,2	135,0	188,2	46,3	1,1
542 П-18	Булочка домашняя	60	4,3	8,0	28,8	205	0,1	0,0	39,5	1,3	0,0	31,9	6,0	0,5
457 П-18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,5	40	0,0	0,1	0,0	0,1	22,7	7,4	4,0	0,0
Ком. тов.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,2	20,0	90	0,1	0,0	0,0	0,0	8,8	34,0	13,2	0,8
		550				570								

Обед

830

7 день

Завтрак

550

Обед

830

Список литературы:

1. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания. Авторы: И.М. Скурихин, В.А. Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. А.В. Румянцев, 2002г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы - составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина Изд-е 3-е доп. и испр. - Пермь, 2018. - 405с. Пермь, 2021г. - 409с.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г