

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН  
«ВЕЛӖДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӖЖ СИКТ

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от « 21 » декабря 2022 г.

№ 265

Директор школы

О.Л.Вокуева



**Примерное двухнедельное меню  
приготавливаемых блюд  
в лагере труда и отдыха  
для детей 12-18 лет  
МБОУ «СОШ» с. Щельябож**

Осенне-зимний сезон

2022 г.

День : первый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 12 – 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C			
<b>Завтрак:</b>																	
Суп молочный	300	6,6	6,2	23,8	162, 73	1,3	67, 3	6,1	21,6 1	0,48	0,07	0,19	20	0,78	180	ТК № 78	
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65,3	0	186	ТК № 1	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	14,1 9	0	19, 8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	123	ТК № 310	
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47		
<b>Всего:</b>	<b>645</b>	<b>9,9</b>	<b>19,4</b>	<b>79,1</b>	<b>201, 62</b>	<b>4,6</b>	<b>190</b>	<b>10, 74</b>	<b>48,5 8</b>	<b>4,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>190, 3</b>	<b>10,8 9</b>	<b>536</b>		

День : первый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 12 – 17 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C			
<b>Обед:</b>																	
Суп картофельный с бобовыми	300	9,0	5,4	38,9	1,01	40,2	1,55	46,41	52,31	2,77	67,6	0,24	0,10	5,59	253	ТК № 65	
Пюре картофельное	230	4,7	7,3	30,7	0,5	59,8	5	54,58	43,55	1,58	20	0,18	0,16	15,91	215	ТК № 146	
Котлета мясная	120	11,1	11,3	14,5	0	204	0	35,73	22,98	1,05	0	0,04	0,09	0,13	207	ТК № 99	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	14,4	64,5	0	11,5	16,5	1	0	0,08	0,03	0	123	ТК № 1,5	
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>29,25</b>	<b>24,6</b>	<b>139,15</b>	<b>15,91</b>	<b>388,3</b>	<b>6,55</b>	<b>162,41</b>	<b>143,41</b>	<b>7,29</b>	<b>187,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,57</b>	<b>21,74</b>	<b>921</b>		

День : второй  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C			
<b>Завтрак:</b>																	
Каша рисовая молочная	250	7,2	9,9	48,9	144, 75	3,2	69, 6	4,3 8	40,6 8	0,67	0,07	0,17	7,3	0,26	319	ТК № 191	
Бутерброд с маслом	45	2,4	12,7	14,6	8,7	3,3	91, 9	2,6 4	9,9	0,63	0,05	0,03	65, 3	0	186	ТК № 1	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	14,1 9	0	19, 8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	123	ТК № 310	
Фрукты (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	37	0	20	0	12	8,15	0,06	0,04	0	26,7	42,3		
<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>11</b>	<b>22,9</b>	<b>102,5</b>	<b>204, 64</b>	<b>6,5</b>	<b>20 1,3</b>	<b>7,0 2</b>	<b>70,6 5</b>	<b>10,3 4</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>172 ,6</b>	<b>27,0 7</b>	<b>670,3</b>		

День : второй

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Обед:</b>																
Борщ с капустой и картофелем	300	2,4	6,4	15,4	0	48,9	3,1	48,85	27,47	1,30	400	0,06	0,07	9,54	133	ТК № 58
Макароны отварные	220	8,0	8,1	48,9	0	24	0	13,93	10,72	1,09	0	0,09	0,03	0	311	ТК № 227
Тефтели с рисом	120	9,2	13,5	11,6	0	0	0	12,86	19,21	0,81	0	0,02	0,05	0,28	207	ТК № 110
Компот их сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	14,4	64,5	0	11,5	16,5	1	0	0,08	0,03	0	123	ТК № 1,5
<b>Всего:</b>	<b>890</b>	<b>24,05</b>	<b>28,6</b>	<b>130,95</b>	<b>14,4</b>	<b>157,2</b>	<b>3,1</b>	<b>101,33</b>	<b>81,97</b>	<b>5,09</b>	<b>500</b>	<b>0,31</b>	<b>0,37</b>	<b>9,93</b>	<b>897</b>	

День : третий  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C			
<b>Завтрак:</b>																	
Каша пшённая молочная вязкая	250	9,2	10,6	45,2	167	0,9	98, 9	5,6	45,2 5	2,29	0,17	0,22	700	0,65	309	ТК № 208	
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,4	12,5	14,6	158, 1	2,6	262 ,9	2,3	18,2	0,72	0,05	0,08	195, 6	0,11	201	ТК № 2	
Салат из свежих овощей	100	0,8	4,7	3,7	15,0	0	38	0	12,0 7	0,56	0,03	0,02	122	5,70	63	ТК № 15	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	14,1 9	0	19, 8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	123	ТК № 310	
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47		
<b>Всего:</b>	<b>695</b>	<b>17,3</b>	<b>28,3</b>	<b>104,2</b>	<b>370, 29</b>	<b>3,5</b>	<b>430 ,6</b>	<b>9,9</b>	<b>92,5 9</b>	<b>6,66</b>	<b>0,34</b>	<b>0,53</b>	<b>112 2,6</b>	<b>16,5 7</b>	<b>743</b>		

День : третий  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Обед:</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	6,5	10,6	0,07	26,4	0,89	48,75	23,83	0,87	38,3	0,07	0,07	14,41	115	ТК № 55
Картофельное пюре	230	4,7	7,3	30,7	0,5	59,8	5	54,58	43,55	1,58	20	0,18	0,16	15,91	215	ТК № 146
Кура отварная	100	26,1	24,6	0,3	0	156	0	22,58	24,33	2,14	40	0,08	0,18	1,27	327	ТК № 132
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	14,4	64,5	0	11,5	16,5	1	0	0,08	0,03	0	123	ТК № 1,5
<b>Всего:</b>	<b>880</b>	<b>37,65</b>	<b>39</b>	<b>96,65</b>	<b>14,97</b>	<b>326,5</b>	<b>5,89</b>	<b>151,6</b>	<b>116,28</b>	<b>6,48</b>	<b>198,3</b>	<b>0,47</b>	<b>0,63</b>	<b>31,7</b>	<b>903</b>	

День : четвёртый

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C		
<b>Завтрак:</b>																
Каша гречневая молочная	250	111,2	11,4	45,4	154, 78	8,3	298	3,3	134, 83	4,22	0,27	0,28	2	0,62	344	ТК № 193
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,4	12,5	14,6	158, 1	2,6	262 ,9	2,3	18,2	0,72	0,05	0,08	195, 6	0,11	201	ТК № 2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	14,1 9	0	19, 8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	123	ТК № 310
Фрукты (мандарин)	100	0,9	0,2	8,1	37	0	20	0	12	8,15	0,06	0,04	0	26,7	42,3	
<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>119</b>	<b>24,2</b>	<b>99</b>	<b>364, 07</b>	<b>10, 9</b>	<b>600 ,7</b>	<b>5,6</b>	<b>173, 1</b>	<b>13,9 8</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>297, 6</b>	<b>27,5 4</b>	<b>710,3</b>	

День : четвёртый

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Обед:</b>																
Уха рыбацкая	300	11,1	5,2	13,3	0	41,8	6,4	8,55	7,67	0,60	20	0,05	0,03	1,63	149	ТК № 72
Блины со сливочным маслом	160	11,4	20,2	49,9	10,8	215	0	137,03	23,86	1,07	453	0,12	0,20	0,57	433	ТК № 257
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	14,4	64,5	0	11,5	16,5	1	0	0,08	0,03	0	123	ТК № 1,5
<b>Всего:</b>	<b>710</b>	<b>26,95</b>	<b>26</b>	<b>118,25</b>	<b>25,2</b>	<b>341,1</b>	<b>6,4</b>	<b>171,27</b>	<b>56,1</b>	<b>3,56</b>	<b>573</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>2,31</b>	<b>828</b>	

День : пятый

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C		
<b>Завтрак:</b>																
Каша рисовая молочная вязкая	185	5,2	7,2	35,2	60,5 4	3,2	69, 6	4,3 8	16,0 5	0,24	0,02	0,06	7,3	0,27	229	ТК № 191
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	6	0	4	0	3	0,4	0	0	0	0	36	ТК № 300
Бутерброд с маслом и сыром	40	5,0	7,1	14,5	107, 5	2,6	262 ,9	2,3 6	15,4	0,68	0,05	0,06	195, 6	0,07	146	ТК № 2
Сок 0,2	200	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	
<b>Всего:</b>	<b>625</b>	<b>10,4</b>	<b>14,3</b>	<b>80.8</b>	<b>174, 04</b>	<b>5,8</b>	<b>336 ,5</b>	<b>6,7 4</b>	<b>34,4 5</b>	<b>1,32</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>202, 9</b>	<b>0,34</b>	<b>501</b>	

День : пятый

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Обед:</b>																
Свекольник	250	2,5	4,5	15,0	0	0	0	33,33	27,63	1,39	0	0,06	0,06	4,97	115	ТК № 70
Макароны отварные	180	6,5	4,4	40,0	0	24	0	11,06	8,77	0,88	0	0,08	0,02	0	233	ТК № 227
Котлеты мясные	90	8,0	8,2	10,6	0	204	0	26,27	16,59	0,76	0	0,03	0,06	0,10	151	ТК № 99
Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	0,2	88,7	1,9	1,76	2,69	0,12	500	0,07	0,09	0,82	23	ТК № 248
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	14,4	64,5	0	11,5	16,5	1	0	0,08	0,03	0	123	ТК № 1,5
Конфеты	100	6,4	34,6	54,6	0	79	0	5	10	1,4	0	0,02	0,05	0	547	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>28,25</b>	<b>53,7</b>	<b>177,25</b>	<b>14,6</b>	<b>480</b>	<b>1,9</b>	<b>103,11</b>	<b>90,25</b>	<b>6,44</b>	<b>600</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>6</b>	<b>1315</b>	

День : шестой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее – зимний  
 Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Ca	Se	P	I	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C		
<b>Завтрак:</b>																
Каша манная молочная	250	7,7	10,3	37,9	162, 14	4,3	83, 5	7,8	24,1 4	0,53	0,09	0,20	50,9	0,68	278	ТК № 205
Бутерброд с маслом и сыром	45	6,4	12,5	14,6	158, 1	2,6	262 ,9	2,3	18,2	0,72	0,05	0,08	195, 6	0,11	201	ТК № 2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	14,1 9	0	19, 8	0	8,07	0,89	0,06	0,19	100	0,11	123	ТК № 310
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	16	0	11	2,0	9	2,2	0,03	0,02	5	10	47	
<b>Всего:</b>	<b>595</b>	<b>15</b>	<b>23,3</b>	<b>93,2</b>	<b>350, 43</b>	<b>6,9</b>	<b>377 ,2</b>	<b>12, 1</b>	<b>59,4 1</b>	<b>4,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>	<b>351, 5</b>	<b>10,9</b>	<b>649</b>	

День : шестой

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 7 – 12 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные элементы, мг						Витамины, мг				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Se	P	I	Ca	Mg	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C		
<b>Обед:</b>																
Суп крестьянский с крупой	300	2,8	6,6	15,3	0	0	0	38,36	21,53	0,80	0	0,06	0,05	9,61	138	ТК № 67
Греча рассыпчатая	220	8,0	8,1	48,9	0	81,9	0,9	24,26	226,15	7,76	2	0,44	0,22	0	311	ТК № 183
Кура отварная	100	26,1	24,6	0,3	0	156	0	22,58	24,33	2,14	40	0,08	0,18	1,27	327	ТК № 132
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	0	19,8	0	14,19	8,07	0,89	100	0,06	0,19	0,11	123	ТК № 310
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	14,4	64,5	0	11,5	16,5	1	0	0,08	0,03	0	123	ТК № 1,5
Салат из свежих овощей	100	0,8	4,7	3,7	0	38	0	15,0	12,07	0,56	122	0,03	0,02	5,70	63	ТК № 15
<b>Всего:</b>	<b>970</b>	<b>42,15</b>	<b>44,6</b>	<b>123,25</b>	<b>14,4</b>	<b>360,2</b>	<b>0,9</b>	<b>125,89</b>	<b>308,65</b>	<b>13,15</b>	<b>264</b>	<b>0,75</b>	<b>0,69</b>	<b>16,69</b>	<b>1085</b>	