

Согласовано
 Начальнику лагеря
 МБОУ СОШ №1
 " " " " 2024 год
 И.М.Петрова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №1
 Левокумского
 муниципального округа
 И.А.Лятышевская



Согласовано
 Начальнику ТОУ
 Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
 в Буденновском районе
 " " " " 2024 год
 В.В.Пронькин



Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания завтраков и обедов лагеря с дневным пребыванием детей "Солнышко"

МБОУ СОШ №1 Левокумского муниципального округа СК

11 лет и старше
 1 неделя 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг
макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	0,07	3,25	0	18,29	265,68	181,88	1,10	204	2011
икра кабачковая +	100	2,00	8,83	7,83	119,1	0,03	4,67	0	18,00	90,92	55,8	0,73	50	1982
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
Чай с сахаром +	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36	1008/09	1982
Итого за приём пищи:	520	17,41	23,58	72,85	573,58	0,18	10,75	0	51,89	380	275,68	2,99		
Завтрак														
овощи свежие (огурцы)+	100	0,4	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0	8,4	10,2	18	0,3	71	2011
борщ с капустой и картофелем и сметаной +	250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	0,05	10,6	0	26,1	49,7	54,6	1,2	82	2011
рагу из мяса птицы +	100/200	7,08	5,09	34,55	214,02	18	10,91	0,36	38,17	39,99	98,17	1,64	289	2011
компот из смеси с/ф +	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	349	2011
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
фрукты свежие (Банан)	2 шт	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	16	32	22	4	338	2011
Итого за приём пищи:	1120	17,6	14,77	134,69	767,69	18,33	45,15	0,36	132,47	182,69	283,37	9,94		
Всего за день:*	1640	35,01	38,35	207,54	1341,27	18,51	55,9	0,36	184,36	562,69	559,05	12,33		
Обед														

1 неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг					
каша вязкая молочная из рисовой крупы +	220	5,1	10,72	43,4	291,00	0,06	1,17	5,8	0	30,12	130,39	138,14	0,5	174	2011			
масло сливочное "крестьянское" 72,5% +	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011			
сыр Российский +	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011			
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8					
кофейный напиток с молоком ступенным+	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,02	0,3	10	0	12,8	128,7	86,5	0,07	380	2011			
Итого за приём пищи:	485	15,16	26,32	89,52	656,22	0,16	1,47	16	0,2	61,62	401,29	335,24	1,57					
Обед																		
овощи свежие (помидоры)+	80	0,55	0,1	1,9	11,00	0,03	10,5	0	0	12	8,4	15,6	0,54	71	2011			
суп картофельный с бобовыми +	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2	5,8	0	0	35,5	42,6	90,6	2	102	2011			
котлеты из говядины +	100	16,5	24,2	14,3	344,00	0,08	0,3	44,8	0	55,78	43,14	188,8	2,8	268	2011			
каша пшеничная рассыпчатая	200	4,8	6,27	51,2	281,47	0	0	0,4	0	37,2	11,87	107,73	0,67	302	2011			
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982			
кисель из яблок +	200	0,1	0,12	25,1	119,3	0,01	1,8	0	0	3,6	11,5	6,6	0,5	352	2011			
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8					
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8					
фрукты свежие (Апельсин)	1шт	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	338	2011			
Итого за приём пищи:	1160	38,81	44	168,23	1278,04	0,58	18,43	33,8	45,2	188,88	172,41	532,83	9,11					
Всего за день:+	1645	53,97	70,32	257,75	1934,26	0,74	19,9	49,8	45,4	250,5	573,7	868,07	10,68					

1 неделя 3 день +++++

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг			Fe, мг					
омлет с сыром +	200	23,9	39,2	3,4	463,3	0,13	0,43	484	0	29,1	348,6	416,3	3,60	211	2011			
икра кабачковая из свежих овощей +	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,02	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6	73	2011			
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8					
чай с лимоном +	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	1010	1982			
Итого за приём пищи:	562	29,86	46,81	52,22	750,62	0,23	3,29	487,5	0	59,3	393,6	500,1	5,36					
Обед																		
овощи свежие (огурцы) +	100	0,4	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0	0	8,4	10,2	18	0,3	71	2011			
суп картофельный с макаронными изделиями +	250	2,57	2,78	15,69	109	0,05	0,9	0	0	15,2	27,3	36,7	0,7	103	2011			
птица тушеная в соусе +	120	10,93	10,47	2,93	150	0,04	0,35	30,1	0	14,06	29,5	76,9	0,6	290	2011			
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982			
рис припущенный +	200	4,85	5,73	48,90	266,60	0,03	0	0	0	25,3	3,2	80,8	0,5	305	2011			
компот из смеси с/ф +	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,7	0	0	17,4	32,4	23,4	0,6	349	2011			
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8					
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8					
Итого за приём пищи:	960	27,38	25,84	142,57	934,22	0,32	4,92	63,9	0	111,96	148,3	325,7	4,5					
Всего за день:+	1522	57,24	72,65	194,79	1684,84	0,55	8,21	551,4	0	171,26	541,9	825,8	9,86					

1 неделя 4 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г											
Пудинг из творога запеченный с молоком стученным	180/40	28,47	22,28	72,95	0,08	0,63	93,58	0	42,35	285,06	315,5	1,26	222	2011
Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	0,03	0,5	0,01	0	22	119,3	124,6	0,6	382	1982
Итого за приём пищи:	420	32,66	26,61	98,4	0,11	1,13	93,59	0	64,35	404,36	440,1	1,86		
Обед														
Рассольник Ленинградский +	250	2,02	5,09	11,98	0,09	8,3	0	0	24,1	29,1	56,7	0,9	96	2011
тефтели из говядины	100	11,61	12,15	10,62	0	0	0	0,36	19,62	3,51	80,64	2,07	279	2011
капустя тушеная +	200	4,08	7,38	15,78	0,05	34,4	0	0	41,3	110,9	80,2	1,6	139	2011
кисель из яблок +	200	0,1	0,12	25,1	0,01	1,8	0	0	3,6	11,5	6,6	0,5	352	2011
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
Кондитерские изделия (печенье)+	50	3,36	3,78	36,04	0	0	0	0	6,65	9,67	30	0,74		
Итого за приём пищи:	830	27,73	27,73	135,84	0,31	44,5	0	0,36	121,67	183,08	321,34	7,41		
Всего за день:+	1250	60,39	54,34	1730,74	0,42	45,63	93,59	0,36	186,02	587,44	761,44	9,27		

1 неделя 5 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г											
овощи свежие (помидоры)+	100	0,55	0,1	1,9	0,03	10,5	0	0	12	8,4	15,6	0,54	71	2011
шницель рыбный +	100	7,00	5,31	5,92	0,02	1,92	0	0	28,46	37,92	88,77	1	235	2011
пюре картофельное +	200	4,13	12,2	24,00	0,01	24,2	0	0	37	49,3	115,4	1,3	312	2011
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982
чай с лимоном +	200/15/7	0,07	0,02	15,00	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	1010	1982
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
Итого за приём пищи:	692	16,32	23,03	72,01	0,16	39,48	33,8	0	98,26	146,32	280,47	4,2		
Обед														
суп картофельный с крупой	250	3	3,5	25,63	0,12	20,62	0,25	1,3	37,12	39,75	89,25	1,5	101	2011
филе куриное жареное	100	11,08	12,89	0,04	0,03	0,68	0,64	0	11,71	21,83	109,7	0,9	293	2011
макаронные изделия отварные	200	7,55	0,9	42,56	0,07	0	0	0	78,1	6,4	49,5	1,4	309	2011
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982
компот из смеси с/ф +	200	0,6	0,1	31,7	0	0	0	0,5	16	21	23	0,7	349	2011
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
Итого за приём пищи:	880	30,2	24,11	142,12	0,4	21,33	34,69	1,8	174,53	134,68	361,35	6,3		
Всего за день:+	1572	46,52	47,14	214,13	0,56	60,81	68,49	1,8	272,79	281	641,82	10,5		

2 неделя 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углеводы, г					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клетчатка, г											
каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным + сыр Российский + хлеб пшеничный + кофейный напиток с молоком +	220 15 40 200 475	7,82 3,5 3,16 3,3 17,78	12,83 4,5 0,4 2,4 20,13	44,25 0 19,32 26,7 90,27	325,00 54,5 93,52 142,2 615,22	0,21 0 0,08 0,02 0,31	1,17 0 0 0,3 1,47	58 0,1 0 10 68,1	0 0,1 0 0 0,1	60,66 5,5 13,2 12,8 92,16	153,06 132 9,2 86,5 422,96	230,11 75 33,6 86,5 425,21	1,74 0,2 0,8 0,07 2,81	173 15 379	2011 2011 2011	
Итого за приём пищи:				Обед												
овощи свежие (огурцы) + щи из свежей капусты с картофелем и сметаной + рыба (минтай) тушеная в томате с овощами + поре картофеля + кисель из яблок + хлеб пшеничный + хлеб ржаной +	100 250/10 100/100 200 200 40 40	0,4 2,05 19,5 4,13 0,1 3,16 3,4	0,05 6,48 9,9 12,2 0,12 0,4 1,32	8,85 8,26 7,60 24,00 25,1 19,32 17	5,00 105,82 210,00 230,47 119,3 93,52 298,45	0,01 0,05 0,1 0,01 0,01 0,08 0,08	2,94 15,7 7,4 24,2 1,8 0 0	0 0 11,6 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0	8,4 22,1 78 37 3,6 13,2 13,2	10,2 49,2 324,2 49,3 11,5 9,2 9,2	18 49 324,2 115,4 6,6 33,6 33,6	0,3 0,8 1,7 1,3 0,5 0,8 0,8	71 88 229 312 352	2011 2011 2011 2011 2011	
Итого за приём пищи:	1100	37,91	37,03	156,78	1165,76	0,34	52,04	11,6	0	205,37	232,07	628,4	7,3			
Всего за день:	1575	55,69	57,16	247,05	1780,98	0,65	53,51	79,7	0,1	297,53	655,03	1053,61	10,11			

2 неделя 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углеводы, г					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Клетчатка, г											
омлет с сыром + икра кабачковая из свежих овощей + хлеб пшеничный + чай с лимоном +	200 100 40 200/15/7	23,9 2,73 3,16 0,07	39,2 7,19 0,4 0,02	3,4 14,5 19,32 15,00	463,3 133,8 93,52 60,00	0,13 0,03 0,08 0	0,43 3,5 0 2,83	484 0 0 0	0 0 0 0	29,1 14,6 13,2 2,4	348,6 21,6 9,2 14,2	416,3 45,8 33,6 4,4	3,60 0,6 0,8 0,36	211 73 1010	2011 2011 1982	
Итого за приём пищи:	562	27,3	27,8	157,4	991,5	0,3	47	0,2	1,5	185,6	174,9	427,6	7,3			
				Обед												
овощи свежие (помидоры) + суп картофельный с бобовыми + биточки из говядины + каша гречневая рассыпчатая + соус красный основной + компот из смеси с/ф + хлеб пшеничный + хлеб ржаной +	100 250 100 200 50 200 40 40	0,55 5,49 16,5 11,46 1,41 0,6 3,16 3,4	0,1 5,27 24,2 8,12 5 0,1 1,32 44,51	1,9 16,54 14,3 51,52 5,87 31,7 19,32 17	11,00 148,25 344,00 325,00 74,1 131 93,52 103,2	0,03 0,2 0,08 0,2 0,02 0 0,08 0,08	10,5 5,8 0,3 0 0,03 0 0 16,63	0 0 0 0 33,8 0 0 0	0 0 44,8 0 0,03 0,5 0 0	12 35,5 55,78 181,1 5,2 16 13,2 13,2	8,4 42,6 43,4 197,9 27,3 21 9,2 9,2	15,6 90,6 188,8 271,9 22,7 23 33,6 33,6	0,54 2 2,8 6 0,2 0,7 0,8 0,8	71 102 268 302 824 349	2011 2011 2011 2011 1982 2011	
Итого за приём пищи:	960	42,57	44,51	158,15	1230,07	0,69	16,63	33,8	45,3	331,98	180,54	679,8	13,84			
Всего за день:	1522	42,57	158,15	158,15	1230,07	0,69	16,63	33,8	45,3	331,98	180,54	679,8	13,84			

2 неделя 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углевод, г	А, мг	Е, мг		В1, мг	С, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг						
		Белки, г	Жиры, г																
каша жидкая молочная из рисовой крупы + масло сливочное "Крестьянское" 72,5% + сыр Российский + хлеб пшеничный + кофейный напиток с молоком стученным+	220 10 15 40 200 485	5,1 0,1 3,5 3,16 3,3 15,16	10,72 8,3 4,5 0,4 2,4 26,32	43,4 0,1 54,5 19,32 26,7 89,52	1,17 0 0 0 0,3 1,47	5,8 0,1 0,1 0 10 16	291,00 75 54,5 93,52 142,2 656,22	0,06 0 0 0,08 0,02 0,16	0 0,1 0 0 0 0,2	30,12 130,39 138,14 5,5 13,2 12,8	0 1 2 132 9,2 401,29	0,5 0 0 0,2 0,8 1,57							
Обед																			
овощи свежие (огурцы) + суп. лапша домашняя + Плов из птицы - кисель из яблок + хлеб пшеничный + хлеб ржаной + Кондитерские изделия (печенье)+ фрукты свежие (Банан)	80 250 100/200 200 40 40 80 1шт 1010 1495	0,4 32,99 24,73 0,1 3,16 3,4 6,71 0,8 72,29 87,45	0,05 15,26 25,33 0,12 0,4 1,32 7,55 0,8 50,83 77,15	0,85 148,09 61,54 25,1 19,32 17 72,07 19,6 363,57 453,09	2,94 0,5 1,92 1,8 0 0 0 20 27,16 28,63	0 0 0 0 0 0 0 0 0 16	5,00 963,5 483 119,3 93,52 103,2 383 94 2244,52 2900,74	0,01 0,05 0,17 0,01 0,08 0,08 0 0,1 0,5 0,66	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0,2	8,4 10,8 58,93 3,6 13,2 13,3 16 137,43 199,05	10,2 28,55 21,35 11,5 9,2 33,6 60 512,52 542,62	18 0,6 3,97 0,5 0,8 1,47 4 12,44 847,76							
Всего за день:																			

2 неделя 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак					энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества		Углевод, г	А, мг	Е, мг		В1, мг	С, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг						
		Белки, г	Жиры, г																
Запеканка из творога со стученным молоком + чай с сахаром +	200/40 200/15	40,92 0,1	30,96 8,3	78,4 0,1	0,94 0	130 0,1	756 75	0,12 0	0 0,1	53,1 0	391,1 1	430,3 2	1,2 0						
Итого за приём пищи:																			
Обед																			
Суп с крестьянский с крупой и сметаной + тефтели из говядины картофель и овощи тушенные в соусе + компот из смеси с/ф + хлеб пшеничный + хлеб ржаной +	250/10 100 200/50 200 40 40	1,76 11,61 4,35 0,6 3,16 3,4	6,45 12,15 16,7 0,1 0,4 1,32	6,45 10,62 30,2 31,7 19,32 17	9,8 0 26,6 0 0 0	92,32 197,8 288 131 93,52 103,2	0,04 0 5,2 0 0,08 0,08	0 0 0 0 0 0	0 0,36 0 0,5 0 0	14,1 19,62 41,95 16 13,2 13,2	35,8 3,51 43,4 21 9,2 9,2	33,6 80,64 118,7 23 33,6 33,6	0,5 2,07 1,6 0,7 0,8 0,8						
Итого за приём пищи:																			
Всего за день:																			

2 неделя 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг			Са, мг	Р, мг	Fe, мг
котлеты из филе птицы + макароны изделия отварные	100	13,9	26,73	14,05	352,73	0,09	1,27	94,55	0	18,91	50,36	97	1,27	294/295	2011
соус красный основной + кофейный напиток с молоком	200	7,55	0,9	42,56	208,4	0,07	0	0	0	78,1	6,4	49,5	1,4	309	2011
хлеб пшеничный	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982
Итого за приём пищи:	590	29,32	35,43	108,5	870,95	0,28	1,6	138,35	0	128,21	221,96	289,3	3,74	379	2011
овощи свежие (помидоры) + борщ с капустой и картофелем и сметаной + птица тушеная в соусе + каша гречневая рассыпчатая + соус красный основной + чай с лимоном + хлеб пшеничный + хлеб ржаной +	80	0,55	0,1	1,9	11,00	0,03	10,5	0	0	12	8,4	15,6	0,54	71	2011
Итого за приём пищи:	250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	0,05	10,6	0	0	26,1	49,7	54,6	1,2	82	2011
Всего за день:	1582	62,4	67,88	233,4	1812,92	0,78	25,91	202,25	0	395,47	389,16	802,6	14,24		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь период	567,1	236,9	894,88	29,08	352,47	385,55	1,26	2460,13	1468,59	6381,79	36,52
Среднее значение за период в меню за период в % от											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей старше	Завтрак	Обед
	565	800