

Согласовано
Начальнику ТО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе



Согласовано
Начальник пришкольного лагеря
МКОУ СОШ №2
М.А. Коняхина

"03" июля 2024г.



И.А. Чумакова

Примерное десятидневное меню
для организации завтраков и обедов с дневным пребыванием пришкольного лагеря "Солнышко"
Муниципального козеного общеобразовательного Учреждения "Средне общеобразовательная школа №2"
Левокумского муниципального округа Ставропольского края
7-10 лет

Понедельние 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг					
макаронны отварные с сыром	150/32	3,7	6,3	17,7	143,33	0,08	0	0	0	0,7	6,5	8,6	2,3	5,6	204	2011			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	PP	2011			
кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	PP	2011			
вафли	1 шт.	2,3	2,5	18,65	105,43	0,08	0	0	0	0,7	28	36	110	20	PP				
Итого за прием пищи:	422	12,1	11,19	76,59	455,68	0,22	0,38	10	1,92	60,62	182,58	233,52	26,12						
Обед																			
салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	1,39	9,05	14,98	16,98	0,28	45	2011				
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011				
каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,75	39,23	164,4	0,87	302	2011				
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	3,9	91,1	2,3	268	2011				
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	PP					
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	PP					
Итого за прием пищи:	785	24,83	25,56	104,5	747,84	0,17	35,29	0,2	4,84	103,63	141,19	387,33	6,25						
Всего за День:	1207	36,93	36,75	181,09	1203,52	0,39	35,67	10,2	6,76	164,25	323,77	620,85	32,37						

Вторник 1 недели
Завтрак

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
каша вязкая молочная из риса с маслом	220	5,45	9,86	48,12	303,64	0,05	0,87	49,82	0	33,15	119,06	143,13	0,57	174	2011		
масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011		
сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	132,00	75,00	0,15	15	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	111	2011		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011		
Итого за приём пищи:	485	12,24	21,96	82,57	577,16	0,1	1,01	128,82	0,7	53	273,76	258,73	1,46				

Обед

салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,00	7,91	13,39	23,75	0,34	20	2011
сул картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	28,46	34,14	70,48	1,64	102	2011
каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	0,04	0	0	0	18,99	19,28	154,91	0,87	302	2011
птица жаренная	90/9	21,83	21,91	0,07	284,4	0,09	2,56	96,12	0,2	22,43	46,53	160,25	1,57	293	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	111	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	111	2011
Итого за приём пищи:	779	36,21	34,82	108,85	904,61	0,42	10,77	96,12	0,95	114,08	160,2	491,48	6,26		
Всего за день:	1264	48,45	56,78	191,42	1481,77	0,52	11,78	224,94	1,65	167,08	433,96	750,21	7,72		

Среда 1 недели

Завтрак

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,34	135,83	14,82	203,93	4,56	302	2011		
котлеты рубленые из птицы	90/9	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	0	18,72	49,99	87,79	1,28	295	2011		
какао с молоком студеньем	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	127,99	117,86	0,64	383	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	111	2011		
печенье кондитерского производства	2 шт.	7,5	11,8	74,4	436	0,08	0	0	0,7	28	36	110	20	111	2011		
Итого за приём пищи:	489	36,7	47,35	171,36	1260,87	0,45	1,32	91,76	1,56	213,75	238	554,38	26,92				

Обед

икра кабачковая	60	0,61	2,91	3,19	41,56	0,02	3,91	0	1,43	10,36	59,05	33,4	0,41	112	2011
сул с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0,26	21,82	23,36	54,06	0,9	302	2011
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0	0	0,4	34,22	24,05	158,97	2,69	268	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	3,9	91,1	2,3	342	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	111	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	111	2011
Итого за приём пищи:	770	26,56	23,99	126,12	829,86	0,31	11,41	0	2,84	112,57	138,92	400,58	8,39		
Всего за день:	1259	63,26	71,34	297,48	2090,73	0,76	12,73	91,76	4,4	326,32	376,92	954,96	35,31		

Всего за День:	1300	46,44	43,52	212,89	1429,58	0,5	9,03	53,17	4,52	198,42	232,59	680,4	29,43	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	-----	------	-------	------	--------	--------	-------	-------	--

Понедельние 2 недели

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур		
запеканка из творога со стученным молоком	150/20	27,77	21,01	53,2	513	0,11	0,9	123,5		50,46	371,61	408,8	1,22	223	2011		
чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		15,4	126,6	92,8	0,41	378	2011		
Итого за приём пищи:	370	29,29	22,36	69,1	594	0,15	2,23	133,5	0	65,86	498,21	501,6	1,63				
Обед																	
салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	1,39	9,05	14,98	16,98	0,28	45	2011		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	20,90	39,78	43,68	0,98	82	2011		
глов из птицы	90/150	20,34	12,56	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36		64,85	55,62	210,40	2,37	291	2011		
комлот из свежих гловдов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	111	2011		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	112	2011		
Итого за приём пищи:	778	27,15	19,26	113,83	738,29	0,26	26,93	23,36	4,06	118,77	138,94	334,11	5,72				
Всего за День:	1148	56,44	41,62	182,93	1332,29	0,41	29,16	156,86	4,06	184,63	637,15	835,71	7,35				

Вторник 2 недели

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур		
каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220	7,85	10,05	49,36	320	0,13	0,87	49,82	0	40,3	133,7	201,18	2,15	173	2011		
сыр порционный	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	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	111	2011		
кофейный напиток с молоком стученным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011		
печенье кондитерского производства	2 шт.	7,5	11,8	74,4	436	0,08	0	0	0,7	28	36	110	20	112	2011		
Итого за приём пищи:	475	24,95	28,74	164	1017,42	0,27	1,25	59,92	1,32	99,92	439,68	507,4	22,87				
Обед																	
салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,02	2,82	0,00	0,00	7,91	13,39	23,75	0,34	20	2011		
суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	28,46	34,14	70,48	1,64	102	2011		
пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	27,75	36,96	86,6	1,01	312	2011		
котлета рыбная	90	10,05	12,29	12,13	199,64	0,05	0,26	36,98	0,62	31,3	37,54	136,39	1,19	234	2011		
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	111	2011		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	112	2011		
Итого за приём пищи:	770	22,68	25,57	117,05	800,7	0,47	28,3	36,98	1,52	121,51	158,87	394,37	5,51				
Всего за День:	1245	47,63	54,31	281,05	1818,12	0,74	29,55	96,9	2,84	221,43	598,55	901,77	28,38				

Среда 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																		
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	0	28,49	47,07	197,28	1,04	302	2011		
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	3,9	91,1	2,3	268	2011			
кефир 2,5%	200	0,2	2,5	12	85	0,01	8,91	0,01	0	4,86	8,84	5,94	1,21					
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР				
Итого за приём пищи:	510	22,01	21,72	80,18	617,38	0,16	8,91	0,01	0,92	68,75	69,01	329,12	4,99					
Обед																		
свекла тушенная в сметанном соусе	60	1,07	4	5,6	61	0,01	0,75	10	0	10,91	24,54	0,79	0,79	140	2011			
суп картофельный с крупной пшеничной	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	0	18,22	21,36	44,78	0,7	101	2011			
каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0	135,83	14,82	203,93	4,56	302	2011			
котлеты рубленые из птицы	90/9	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	0,34	18,72	49,99	87,79	1,28	295	2011			
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР				
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР				
Итого за приём пищи:	786	29,57	39,39	113,48	929,8	0,45	11,12	92,26	1,09	204,91	139,29	400,34	8,83					
Всего за День:	1296	51,58	61,11	193,66	1547,18	0,61	20,03	92,27	2,01	273,66	208,3	729,46	13,82					

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																		
каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220	7,85	10,05	49,36	320	0,13	0,87	49,82	0	40,3	133,7	201,18	2,15	173	2011			
сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	132,00	75,00	0,15	15	2011			
масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011			
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР				
вафли	1 шт.	2,3	2,5	18,65	105,43	0,08	0	0	0,7	28	36	110	20	ПР				
Итого за приём пищи:	485	16,94	24,65	102,46	698,95	0,26	1,01	128,82	1,4	88,15	324,4	426,78	23,04					
Обед																		
салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,03	4,95	0,00	0,00	9,63	11,40	20,35	0,44	24	2011			
ши из свежей капусты с картофелем	200/8	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0	1,9	17,70	39,40	39,20	0,66	88	2011			
макаронные изделия отварные	150	5,52	4,61	26,45	168,45	0,06	0	0	1,95	21,12	4,83	37,17	1,1	309	2011			
тефтели из говядины	90/50	9,97	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17	0,2	23,33	35,57	112,47	1,11	278	2011			
комлот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011			
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР				

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПП
Итого за приём пищи:	828	22,56	24,1	110,46	752,9	0,29	19,22	43,17	4,8	108,07	138,06	291,28	5,15	
Всего за день:	1313	39,5	48,75	212,92	1451,85	0,55	20,23	171,99	6,2	196,22	462,46	718,06	28,19	

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0	0	0	34,22	24,05	158,97	2,69	302	2011				
птица тушеная в соусе	90/50	21,2	18,22	5,27	270	0,09	2,59	67,5	0	23,65	70,02	162,90	1,64	290	2011				
какао с молоком густеным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	127,99	117,86	0,64	383	2011				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПП					
Итого за приём пищи:	530	34,35	25,72	88,53	723,17	0,28	2,97	77	0,52	89,07	231,26	474,53	5,41						
Обед																			
икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44						
суп картофельный с крупной рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	0	18,22	21,36	44,78	0,7	101	2011				
рагу из мяса птицы	90/150	17,57	14,61	20,85	285,26	0,12	16,05	28,8	0	49,37	39,21	189,39	2,51	289	2011				
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011				
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПП					
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПП					
Итого за приём пищи:	770	25,36	21,9	97,58	686,79	0,29	26,35	28,8	0,75	102,36	143,73	330,72	5,74						
Всего за день:	1300	59,71	47,62	186,11	1409,96	0,57	29,32	105,8	1,27	191,43	374,99	805,25	11,15						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	494,04	512,90	2105,46	15196,79	5,60	222,44	1111,46	35,08	2069,77	#####	#####	#####	#####		
Среднее значение за период	49,40	51,29	210,55	1519,68	0,56	22,24	111,15	3,51	206,98	399,45	766,44				
Содержание белков, жиров, углеводов в															
Меню за период в % от															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для возрастной категории 7-11 лет	468	774