

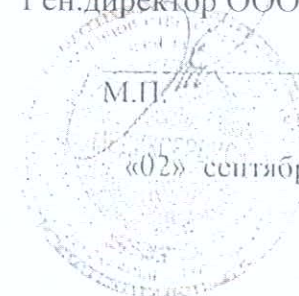
Утверждаю

Ген. директор ООО «Медиксервис»

А.В.Звягинцев

М.П.

«02» сентября 2023г.



Согласовано

Директор МБОУ "СОШ №12"

Смирнова Н.Г.



Примерное 10-дневное меню

для питания детей (категории 7 - 11 лет) в летнем пришкольном лагере

МБОУ "СОШ №12"

с учётом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2024 год

день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Энергетич. ценность	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 1														
День 1														
Завтрак														
	Макаронные изделия отварны	220	14,43	18,46	3,3	0,09	1,3	0,26	140,4	258,7	22,1	3,5	239,2	216
	Яйцо варёное	40	5,1	4	0,3	0,03	0	0,1	22	77	5	17,5	63	213
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	50	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33
	Чай сладкий	230	0	0	0	0	0,1	0	39,2	22,4	17,4	2,2	0	376
Итого за завтрак		550	22,602	26,83	23,71	0,12	1,4	0,4	202,2	359,05	44,5	11,72	434,33	
Обед														
	Щи из свежей капусты с куро	220	2,1	3,02	10,66	0,02	0,72	0,15	15,84	55,44	16,8	10,08	79,2	102
	Котлета мясные рубленая	90	3,2	4,1	11,7	0,04	0,81	0,12	17,43	56,42	15,3	9,07	83	
	Картофель отварной с маслом сливочным	200	2,2	11,7	11,5	0	14,4	0,2	34,1	46,6	18,5	0,07	167,4	298
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131	402
	Хлеб ржаной обга- щенный витаминами	60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
Итого за обед		770	7,55	19,27	82,52	0,15	15,21	0,48	95,57	216,26	74,2	20,89	542,18	
Полдник														
	Сок фруктовый	230	0,14	0,06	21,78								69,44	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	255	3,4	20,92	0,03	19	0	45	0	0,03	0	124	
Итого за полдник		260	255,14	3,46	42,7	0,03	19	0	45	0	0,03	0	193,44	
Итого за день:			285,29	49,56	148,93	0,3	35,61	0,88	342,77	575,3	118,7	32,61	1169,95	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества					Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		16	
Неделя 1															
День 2															
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	220	10,6	10,4	24,2	0	0,1	0,1	0,30	105,7		0,3	235,3	217	
	Чай сладкий	230		3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	113,2	969	
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52	
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33	
Итого за завтрак		520	13,672	18,07	61,01	0,03	0,1	0,74	0,6	207,75	23	0,91	480,63		
Обед	Огурец свежий	50	0,6	8,76	1,02	8	2,94		10,2	18	8,4	0,3	85,2	98	
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	1,3	3,6	6,4	0	8,9	0,2	30	31	15,7	0,8	64,5		
	Гуляш из отварной кури	90	14,55	16,79	2,89		0,92		21,81		22,03	3,06	221	181	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	4,5	34,1	0,03	0	0,03	8	70	23	0	190		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131	402	
	Хлеб ржаной обга- щенный витаминами	50	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58		
Итого за обед		770	22,3	34,1	93,07	8,12	12,76	0,21	98,21	176,8	92,73	5,83	773,28		
Полдник	Йогурт	100	5,3	3,2	3,5	0,04	0,86	0,02	122	9,6	15	0,1	148,8		
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6		20		16		84	1,2	93,72		
Итого за полдник		300	6,1	4	23,1	0,04	20,86	0,02	138	9,6	99	1,3	242,52		
	Итого за день:		42,07	56,17	177,18	8,19	33,72	0,97	236,81	394,2	214,7	8,04	1496		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Неделя 1													
День 3													
Завтрак	пеканка творожная с морковью	200	6	7,2	29,8	0,2	0,2	0	85,5	128,50	36	1,1	206,7
	Соус молочный	40	1,1	3,7	3,95	0,02	0,23	0,02	27,97	23,27	4,68	0,1	53,28
	Чай сладкий	230	3,1	2,4	17,2	0	0,5	0	109,9	82,6	16,8	0,3	103,6
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4
Итого за завтрак		540	13,272	17,67	71,06	0,22	0,93	0,06	223,97	106,82	57,48	1,51	495,71
Обед	Борщ с мясом	220	6,5	8,2		0	9	0,20	35,7	76,3	20,1	1,4	128,3
	Рыба (филе) запечёная с гарниром (картофель)	250	16,9	16,1	13,4	0,1	5	0,01	21,00	190	36	3	266
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58
Итого за обед		730	26,65	24,75	62,06	0,19	14	0,02	84,9	324,1	79,7	6,07	606,88
Полдник	Кисель плодово-ягодный	220	0,2	0,2	19,6	0,6	30	0	123	0	0,3	0	80
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73
Итого за полдник		280	3,252	0,44	39,67	0,6	30	0	123	0	0,3	0	174,73
Итого за день:			43,174	42,86	172,79	1,01	44,93	0,08	431,87	430,92	137,48	7,58	1277,32

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
Неделя 1														
День 4														
Завтрак	Каша пшённая молочная	220	4,9	9,3	35,8	0	0,4	0,1	93,5	113,4	26,9	0,5	247,6	174
	Чай сладкий	230	явн.00	3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	113,2	969
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33
Итого за завтрак		520	8,022	16,97	72,61	0,03	0,4	0,64	94,1	215,45	49,9	1,2	492,9	
Обед														
	Огурец свежий	50	0,6	8,76	1,02	8	2,94		10,2	18	8,4	0,3	85,2	
	Суп картофельный на курином бульоне	220	11,1	5	13,4	0,2	7,1	0,2	30,1	136,4	34,2		143,8	106
	Птица тушёная в соусе с овощами	240	5,2	5,9	5,4	0	9,3	0,2	18,5	74,1	17,5	0,5	95,6	267
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,09	25,11	0,01	1,8	0	4,5	7,2	0,36	0,02	101,7	411
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
Итого за обед		770	19,63	20,1	61,89	8,27	21,14	0,4	70,5	270,5	68,06	2,42	507,9	
Полдник	Сок фруктовый	230	0,14	0,06	21,78								69,44	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	255	3,4	20,92	0,03	19	0	45	0	0,03	0	124	
Итого за полдник		260	255,14	3,46	42,7	0,03	19	0	45	0	0,03	0	193,4	
Итого за день:			282,792	40,53	177,2	8,33	40,54	1,04	209,6	485,95	117,99	3,62	1194	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн. цен.	№ рецеп.
			белки	жиры	углев.	B1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 1														
День 5														
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	5,4	6,3	26,5	0,09	1	0,04	118	179	27	1	188	184
	Чай сладкий	230	3,1	2,4	17,2	0	0,5	0	109,9	82,6	16,8	0,3	103,6	379
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95		0,01	37,4	33
Итого за завтрак		520	11,57	13,07	63,81	0,09	1,5	0,08	228,5	262,55	43,8	1,31	423,73	
Обед	Щи из свежей капусты с курой	220	2,15	3,02	7,34	0,06	7,92	0,16	21,6	38,16	15,84	0,58	65,52	95
	Макаронные изделия отварные	180	8,3		24	0,1	0	0,1	168,4	110,4	11,7	0,9	221,7	204
	Биточки мясные рубленые	100	0,5	11,2	10,6	0	0	0	18,5	73,9	10,1	1	183,9	268
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131	402
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
Итого за обед		760	14,2	14,67	90,6	0,25	7,92	0,27	236,7	280,26	61,24	3,57	683,7	
Полдник	Кефир	220	6,15	5,55	18	97,2	0,12	3,2		48	402		147	
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
Итого за полдник		280	9,202	5,79	38,07	97,2	0,12	3,2	0	48	402	0	241,73	
Итого за день:			34,97	33,53	192,48	97,54	9,54	3,55	465,20	590,81	507,04	4,88	1349,16	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 2														
День 6														
Завтрак	Каша манная молочная	220	4,94	7,27	18,3	0,1	0,97	0,04	113,29	141,37	38,7	1,94	157,83	189
	Чай сладкий	230	0	0	0	0	0,1	0	39,2	22,4	17,4	2,2	0	376
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33
завтрак		520	8,012	11,64	38,41	0,1	1,07	0,08	153,09	164,72	56,1	4,15	289,96	
Обед														
	Суп вермишелевый с курой	220	1,8	2	13,9	0,1	7	0,2	17,7	49,7	21,2	0,9	81,5	77
	Рыба тушёная в томате с овощ	100	2,2	11,7	11,5	0	14,4	0,2	34,1	46,6	18,5	0,07	167,4	298
	Рис отварной с маслом сливочн	180	2,49	3,96	24,44	0,02		18	1,74	41	12,67	0,35	168,02	
	Компот из сухофруктов	220	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131	402
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
Итого за обед		770	9,74	18,11	98,5	0,21	21,4	18,41	81,74	195,1	75,97	2,99	629,5	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	220	0,2	0,2	19,6	0,6	30	0	123	0	0,3	0	80	
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
Итого за полдник		280	3,252	0,44	39,67	0,6	30	0	123	0	0,3	0	174,73	
Итого за день:			21,004	30,19	176,58	0,91	52,47	18,49	357,83	359,82	132,37	7,14	1094,2	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		16
Неделя 2														
День 7														
Завтрак	Пудинг творожно-морковный	200	10,6	10,4	24,2	0	0,1	0,1	0,30	105,7		0,3	235,3	217
	Соус молочный	40	0,04	3,63	0,07	0,001	0	20	1,2	1,5	0	0,01	33	
	Чай сладкий	230		3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	113,2	969
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33
Итого за завтрак		530	13,712	21,7	61,08	0,031	0,1	20,74	1,8	209,25	34,5	0,92	513,63	
Обед														
	Огурец свежий	50												
	Борщ га мясом бульоне	200	3,6	9	7,2	0	0	0,2	39,7	57,4	18,9	1,1	125,6	98
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	90	0,5	11,2	10,6	0	0	0	18,5	73,9	10,1	1	183,9	268
	Макаронные изделия отварные	180	2,7	4,6	18,5	0,1	9	0	3,3	72,9	25,2	1	126,2	128
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,09	25,11	0,01	1,8	0	4,5	7,2	0,36	0,02	101,7	411
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
Итого за обед		770	9,53	25,24	78,37	0,17	10,8	0,2	73,2	246,2	62,16	4,72	618,98	
Полдник														
	Йогурт	100	5,3	3,2	3,5	0,04	0,86	0,02	122	9,6	15	0,1	148,8	
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6		20		16		84	1,2	93,72	
Итого за полдник		300	6,1	4	23,1	0,04	20,86	0,02	138	9,6	99	1,3	242,52	
Итого за день:			29,342	50,94	162,55	0,241	31,76	20,96	213	465,05	195,66	6,94	1375,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	8 день с			8 день			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			Пищевые вещества			Витамины			Ca	P	Mg	Fe		
			белки	жиры	углев	B1	C	A						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
Неделя 2														
День 8														
Завтрак	Омлет натуральный на пару	200	4,94	7,27	18,3	0,1	0,97	0,04	113,29	141,37	38,7	1,94	157,83	189
	Чай сладкий	230	3,1	2,4	17,2	0	0,5	0	109,9	82,6	16,8	0,3	103,6	379
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95		0,01	37,4	33
Итого за завтрак		500	11,112	14,04	55,61	0,1	1,47	0,08	223,79	224,92	55,5	2,25	393,56	
Обед														
	Суп гороховый с гречками	220	10,1	9,6	9,4	0	4,6	0,3	31,5	115,1	25,7	1,7	167,5	74
	Картофельное пюре	180	3,9	4,5	27,6	0,04	0	0,03	20	134	17		166	181
	Котлета рыбная школьная	90	27,6	27,9	0,2	0,1	1,2	0,1	23,1	233,7	25,7	2,3	362,7	371
	Компот из сухофруктов	220	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131	402
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
Итого за обед		770	44,85	42,45	85,86	0,19	5,8	0,44	102,8	540,6	92	5,67	908,78	
Полдник	Сок фруктовый	230	0,14	0,06	21,78								69,44	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	255	3,4	20,92	0,03	19	0	45	0	0,03	0	124	
Итого за полдник		260	255,14	3,46	42,7	0,03	19	0	45	0	0,03	0	193,44	
Итого за день:			311,1	59,95	184,17	0,32	26,27	0,52	371,59	765,52	147,53	7,92	1495,8	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		17
Неделя 2														
День 9														
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	220	5,5	6,2	28,6	0,06	1	0,04	99	95	16	1	193	184
	Чай сладкий	230		3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	113,2	969
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33
Итого за завтрак		510	8,572	13,87	65,41	0,09	1	0,68	99,6	197,05	39	1,61	438,33	
Обед	Огурец свежий	50												
	Суп с фрикадельками рыбными	200	6,5	2,3	12	0,1	5,2	0,2	2,70	41,4	19	0,7	95,6	87
	Котлета мясная рубленая	90	16,9	16,1	13,4	0,1	5	0,01	21,00	190	36	3	266	250
	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,08	0,09	25,11	0,01	1,8	0	4,5	7,2	0,36	0,02	101,7	411
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,09	26,9	0,02	0,73	0	32,48	0	17,46	0	107	
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
Итого за обед		770	27,17	18,93	94,37	0,29	12,73	0,21	67,88	273,4	80,42	5,32	651,88	
Полдник	Кефир	220	6,15	5,55	18	97,2	0,12	3,2		48	402		147	
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
Итого за полдник		270	9,202	5,79	38,07	97,2	0,12	3,2	0	48	402	0	241,73	52
Итого за день:			44,94	38,59	197,85	97,58	13,85	4,09	167,48	518,45	521,42	6,93	1331,94	

10 день														
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев.	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	15
Неделя 2														
День 10														
Суп молочный с макаронными изделиями														
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	14,43	18,46	3,3	0,09	1,3	0,26	140,4	258,7	22,1	3,5	239,2	
	Чай сладкий	230	3,1	2,4	17,2	0	0,5	0	109,9	82,6	16,8	0,3	103,6	379
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33
Итого за завтрак		520	20,602	25,23	40,61	0,09	1,8	0,3	250,9	342,25	38,9	3,81	474,93	
Обед														
Суп крестьянский на курином бульоне														
	Суп крестьянский на курином бульоне	220	8,42	4,1	17,14	0,16	2,88	0,05	67,68	174,24	39,6	2,23	139,68	104
	Голубцы ленивые с курой	220	16,77	10,74	24,06	0,07	23,79	0	76,82	0	52,37	1,94	260,06	297
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131	402
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
Итого за обед		700	28,44	15,29	72,72	0,32	26,67	0,06	172,7	232,04	115,57	5,84	612,32	
Полдник														
	Кисель плодово-ягодный	220	0,2	0,2	19,6	0,6	30	0	123	0	0,3	0	80	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	255	3,4	20,92	0,03	19	0	45	0	0,03	0	124	
Итого за полдник		250	255,2	3,6	40,52	0,63	49	0	168	0	0,33	0	204	
Итого за день:			304,24	44,12	153,85	1,04	77,47	0,36	591,6	574,29	154,8	9,65	1291,3	

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. - СПб.: Речь. 2008. - 800 с.