

Согласовано:

Начальник лагеря
Чумаченко О.С.

Утверждаю:

ИП Хубиев А.М.

10-дневное меню пришкольного лагеря МБОУ СОШ№1
ст. Зеленчукской им. В.П.Леонова»

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1-й день												
	завтрак												
173	Каша пшенная молочная	200	28,00	30,50	112,00	318,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
422	Булочка ванильная	20	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00'	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		16,38	12,80	36,12	354,25	0,80	121,90	0,33	186,90	188,90	24,00	6,08
	обед												
99	Суп овощной	200	2,85	6,25	12,38	136,88	10,49	0,00	0,15	41,49	0,00	0,00	2,85
294	котлета из птицы	80	5,44	7,85	6,53	170,00	1,12	0,00	0,04	15,60	0,00	0,00	0,42
312	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	25,80	265,80	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
45	Салат из св., капусты с морковью	80	2,80	0,00	1,30	95,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,60	60,00	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		20,07	21,46	98,41	926,68	60,92	0,00	27,47	216,26	155,80	48,20	14,69
	Всего за 1-й день:		36,45	34,26	134,53	1280,93	61,72	121,90	27,80	403,16	344,70	72,20	20,77
	2-й день												
	завтрак												
173	Каша молочная из смеси круп с маслом	200	38,40	42,00	121,60	318,00	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	180	0,40	0,00	10,60	60,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Хлеб ржаной с маслом	40	5,20	0,50	32,00	218,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	3,12
	всего за завтрак		44,00	42,50	164,20	596,00	0,20	0,00	0,92	936,60	1066,80	39,20	4,76
	обед												
114	Борщ с капустой	200	2,70	7,25	14,33	280,50	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
291	Плов из птицы	200	18,72	22,30	28,80	360,00	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	6,30
342	Компот из с/х фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5'	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		27,64	30,41	109,78	966,80	37,41	0,00	0,41	148,27	70,30	75,82	115,80
	Всего за 2-й день:		71,64	72,91	273,98	1562,80	37,61	0,00	1,33	1084,87	1137,10	115,02	120,56

	3-й день												
	завтрак												
121	Суп молочный с рисом	150	38,00	32,80	115,27	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	6,30
422	Булочка ванильная	50	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00'	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		44,48	33,52	165,63	460,75	0,20	0,00	0,38	907,00	880,40	28,00	7,94
	обед												
101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	343,00	10,73	0,00	0,14	31,66	0,00	0,00	2,97
289	Рагу из птицы	150	18,40	17,60	19,70	159,75	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	0,88
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	180	0,40	0,00	10,60	62,00	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего за обед:		32,38	24,55	51,75	654,11	42,56	0,00	27,20	95,81	11,00	9,00	6,73
	Всего за 3 день		76,86	58,07	217,38	1114,86	42,76	0,00	27,58	1002,81	891,40	37,00	14,67
	4-й день												
	завтрак												
173	Каша пшеничная молочная	200	28,00	30,50	112,00	318,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
422	Булочка ванильная	50	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00'	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		36,00	35,50	142,64	564,51	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
82	Борщ с капустой	200	8,35	16,18	16,00	200,33	10,97	0,00	0,11	36,11	0,00	0,00	2,29
392	Пельмени отварные со сметанным соусом	150	18,09	19,00	90,80	249,50	0,29	0,00	0,18	23,62	0,00	0,00	
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
342	Компот из с/х фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		31,78	35,82	165,69	747,33	15,76	0,00	0,49	102,82	128,70	43,80	111,73
	Всего за 4-й день:		67,78	71,32	308,33	1311,84	15,96	0,00	0,89	1017,02	942,70	43,80	116,49
	5-й день												
	завтрак												
398	Блинчики с повидлом	100/40	30,00	33,00	124,20	286,00	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	3,12
	всего за завтрак		36,48	33,72	174,56	528,80	0,20	0,00	0,90	927,00	1008,40	28,00	4,76
	обед												
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,53	14,45	115,58	270,50	8,69	0,00	0,12	31,61	0,00	0,00	3,81
268	Тефтели из говядины	90	16,98	16,70	14,56	281,00	8,70	0,00	0,14	71,84	0,00	0,00	2,88
312	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	25,80	265,80	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
342	Компот из с/х фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего за обед		36,88	34,12	184,36	943,19	31,20	0,00	27,90	943,00	1019,40	37,00	6,96

	6-й день												
	завтрак												
121	Суп молочный с рисом	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
426	Булочка с повидлом	80/0	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		36,00	27,80	157,64	464,46	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
101	Суп картофельный с крупой	200	13,18	6,55	9,85	265,40	10,73	0,00	0,14	31,66	0,00	0,00	2,97
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	195,70	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
268	котлета из говядины	90	18,90	12,40	0,10	149,60	1,09	0,00	0,15	14,67	0,00	0,00	3,63
45	Салат из св. капусты	60	2,80	0,00	1,30	72,08	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
389	Сок фруктовый	180	0,40	0,00	10,60	62,00	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		45,48	29,65	154,35	896,78	12,62	0,00	0,52	154,64	144,80	39,20	24,61
	Всего зд 6-й день:		81,48	57,45	311,99	1361,24	12,82	0,00	0,92	1068,84	958,80	39,20	29,37
	7-й день												
	завтрак»												
398	Блинчики с повидлом	100/40	30,00	33,00	124,20	286,00	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
342	Компот из с/ф	180	3,70	3,20	15,80	106,74	0,80	21,90	0,16	136,90	112,10	19,20	103,14
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	□66,40	28,00	
	всего за завтрак		37,78	37,72	182,56	605,54	0,80	21,90	0,54	1033,70	992,50	47,20	2,40
	обед												
119	Суп гороховый	200	1,25	7,58	17,35	180,30	3,77	0,00	0,26	98,77	.0,00	0,00	4,65
29	Плов из птицы	200	18,72	22,30	28,80	360,00	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40		10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего за обед:		25,97	30,78	100,35	843,66	31,80	21,90	27,54	1049,70	1003,50	56,20	4,60
	Всего за 7 день		63,75	68,50	282,91	1449,20	32,60	43,80	28,08	2083,40	1996,00	103,40	7,00
	8-й день												
	завтрак												
173	Каша рисовая молочная с маслом	200	28,00	33,80	127,00	286,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
82	Бутерброд с маслом	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		36,00	38,80	157,64	532,51	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
82	Борщ с капустой	200	2,70	7,25	14,33	139,75	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
251	Поджарка из говядины	90	13,87	7,85	6,53	1 15,26	5,39	0,06	0,00	0,06	7,06	0,00	0,44
302	речка рассыпчатая	150	3,18	6,46	25,80	265,80	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
46	Салат из св. капусты и огурцами	60	2,80	0,00	1,30	72,08	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20

	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80		47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	09,00	2,20
	всего за обед		28,15	22,06	90,56	804,89	44,49	0,06	0,41	168,08	151,86	39,20	12,50
	Всего за 8-й день		64,15	60,86	248,20	1337,40	44,69	0,06	0,82	1082,28	965,86	39,20	17,26

	9-й день												
	завтрак												
120	Суп молочный с макаронами	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	180	0,40	0,00	10,60	62,00	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
83	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	6,30
	всего за завтрак		36,00	27,80	157,64	464,46	0,80	0,00	0,42	945,14	814,00	0,00	6,98
	обед												
87	Щи из кв. капусты	200	2,33	18,25	75,28	200,33	8,18	0,00	0,05	50,60	0,00	25,18	1,15
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	195,70	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
290	Птица, тушенная в соусе	90	9,40	7,16	10,56	262,00	11,34	0,00	0,12	12,29	0,00	0,00	1,80
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00							
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего за обед		36,40	28,20	167,44	1001,75	31,80	0,00	27,42	961,14	825,00	9,00	9,18
	Всего за 9 дней		72,40	56,00	325,08	1466,21	32,60	0,00	27,85	1906,28	1639,00	9,00	16,16
	10-й день												
	завтрак												
173	Каша молочная из смеси круп с маслом	200	38,40	42,00	121,60	318,00	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	180	0,40	0,00	10,60	60,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
83	Бутерброд с сыром	50/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	1
	всего за завтрак		16,38	12,80	36,12	354,25	0,80	121,90	0,33	186,90	188,90	24,00	6,08
	обед												!
113	Суп-лапша домашняя	200	7,70	18,76	42,74	300,00	0,50	0,00	0,05	19,70	0,00	0,00	0,58
392	Пельмени отварные со сметанным соусом	150	18,09	19,00	90,80	249,50	0,29	0,00	0,18	23,62	0,00	0,00	
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
	всего за обед		35,48	46,76	146,14	1040,56	60,83	0,00	27,40	153,91	222,30	119,12	10,72
	Всего за 10-й день		5,19	59,56	182,26	1394,81	61,63	121,90	27,73	340,81	411,20	143,12	16,80
	В среднем за 10 дней		61,30	60,68	264,36	1375,13	37,38	28,77	17,18	1185,95	1131,46	66,69	

При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях Согласно СанПин 1.2.3685-21, для дополнительного обогащения рациона микронутриентами при изготовлении блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.