

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №8

В. А. Ковалева

2024 год



Согласовано:

Начальник пришкольного лагеря

Абдурашидова С.М.

Андреева Н.В.

Согласовано:

Начальнику ТО

Роспотребнадзора по Ставропольскому краю

в Буденновском районе

В. В. Пронькин

2024 год



Примерное 10-дневное меню
для пришкольного лагеря с дневным пребыванием
«Солнышко»

Лето 2024 год 7-11 лет

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины В1, мг С, мг А, мг Е, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
	Пищевые вещества		Углеводы, г		Жир, г		Белки, г		Минеральные вещества				Mg, мг Са, мг Р, мг	Fe, мг			
	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Витамины В1, мг С, мг А, мг Е, мг								
макароны с сыром	5,06	23,62	8,43	191,36	0,11	0	0,9	8,66	11,5	46,8	0,9	204	2011				
икра кабачковая	0,505	2,7	34,63	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	73	2011				
кофейный напиток	6,56	26	125,11	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011				
хлеб пшеничный	15,2	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44						
Итого за приём пищи:	27,325	71,64	444,62	0,17	4,1	0	0,9	51,36	137	169	2,08						
Обед																	
салат из белокочанной капусты	0,47	1,16	2,26	21,46	0,01	8,93	0	16,98	17,3	16,7	0,29	45	2011				
борщ с капустой и картофелем	2,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011				
биточки из говядины	21,1	10,3	270,89	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011					
пюре картофельное	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	31,2	0	39,12	2,4	103	1,56	312	2011				
компот из смеси с/ф	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011				
хлеб пшеничный	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88						
Итого за приём пищи:	93,02	40,34	184,09	974,65	0,33	67,88	0,25	3,6	146,5	130	367	7,36					
Всего за день:	120,345	67,42	255,73	1419,27	0,5	71,98	0,25	4,5	197,9	267	536	9,44					

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины В1, мг С, мг А, мг Е, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
	Пищевые вещества		Углеводы, г		Жир, г		Белки, г		Минеральные вещества				Mg, мг Са, мг Р, мг	Fe, мг			
	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Витамины В1, мг С, мг А, мг Е, мг								
птица тушеная в соусе	18,5	9,54	3,69	139,68	0,04	0,27	13,5	0,7	14,35	15,7	80,3	0,73	290	2011			
каша гречневая рассыпчатая	4,13	6,5	39,84	231,86	0	0	0,3	26	11	78	0,6	302	2011				
чай с сахаром	0,53	9,47	40	0	4	0	0	8	14	14	2,8	376	2011				
хлеб пшеничный	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44						
Итого за приём пищи:	38,36	16,44	72,32	505,06	0,08	4,27	13,5	1	61,55	49,9	207	4,57					
Обед																	
овощи свежие (помидоры)	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011				
суп из овощей	2,28	4,66	11,26	75,03	0,12	13,75	0,25	0,3	27,5	37,5	66,3	1	99	2011			
котлеты из говядины	21,1	20,6	10,3	270,89	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011				
каша пшеничная	3,44	5,41	33,2	193,22	0,13	0	40	11,67	12,2	156	4,18	302	2011				
компот из свежих плодов	1,3	0,08	44,68	184,64	0	1	0	26,2	40,5	4,4	0,86	342	2011				
хлеб пшеничный	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88						
Итого за приём пищи:	89,2	32,41	177,57	919,22	0,34	18,15	40,25	1,1	137,6	158	447	10,9					
Всего за день:	127,6	48,85	249,89	1424,28	0,42	22,42	53,75	2,1	199,2	208	654	15,5					

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	Углеводы, г												
каша вязкая молочная манная с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	181	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
какао с молоком стучённым	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	383	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
яблоко свежее	150	0,6	0,6	13,35	60,45	0,033	6	4,5	0	11,75	21,1	14,4	2,87		
Итого за приём пищи:	625	31,06	33,4	87,12	600,73	0,04	2,3	0,2	0,5	67,9	325	310	2,14		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,87	3,5	23,75	90,68	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	103	2011
плов из птицы	90/150	20,2	20,64	19,24	344,83	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55	291	2011
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	359	2011
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
Итого за приём пищи:	830	86,46	25,8	152,54	790,95	0,29	18,1	0,5	3,1	112,7	125	393	5,66		
Всего за день:	1455	117,52	59,2	239,66	1391,68	0,33	20,4	0,7	3,6	180,6	450	703	7,8		

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	Углеводы, г												
котлеты рубленые из бройлер цыплят	90	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	294	2011
каша ячневая	150	14,3	4,43	30,88	182,55	0,08	0	0	0	19,78	32,7	137	1,34	302	2011
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
сок фруктовый т/п 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	687	46,91	24,53	92,42	690,32	0,12	10,4	0,13	2,9	82,8	93,4	377	8,2		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с фасолью	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	102	2011
фрикадельки рыбные	90	48	8,26	3	161,86	0,12	0,62	0	4,6	67,5	58,9	298	1	240	2011
пюре картофельное	180	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	1,56	312	2011
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
Итого за приём пищи:	860	124,98	27,15	177,26	853,31	0,7	47,22	0,37	9,9	197,6	186	611	7,07		
Всего за день:	1547	171,89	51,68	269,68	1543,63	0,82	57,62	0,5	13	280,4	279	988	15,3		

Пятница 1 неделя

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	P, мг	Fe, мг
каша вязкая молочная пшеничная	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	173	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,1	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
кофейный напиток	200	6,40	2,8	29,2	155,2	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	460	27,4	18,3	90,32	576,32	0,04	2,6	0,1	0,4	67,1	134	199	1,24		
Обед															
салат Витаминный (Зварик)	60	0,58	2,17	3,16	34,45	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	83	2011
борщ с капустой и картофелем	250/10	2,19	12,15	14,1	118,08	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
жаркое по домашнему	80/150	31,28	33,96	27,02	538,81	0,03	0,86	0,8	0	14,63	27,3	138	1,12	259	2011
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
Итого за приём пищи:	830	96,15	49,96	166,24	1063,02	0,14	52,35	1,05	3,2	90,16	147	297	4,87		
Всего за день:	1290	123,55	68,26	256,56	1639,34	0,18	54,95	1,15	3,6	157,3	282	495	6,11		

Понедельник 2 неделя

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	Mg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	0,7	72,05	159	265	2,09	173	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
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
чай с сахаром	200/15	0,53	9,47	40	40	0	0,27	0	0	11,73	13,6	14	2,13	376	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	490	28,37	26,64	69,05	581,02	0,25	1,23	55	0,9	102,5	315	391	4,86		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с горохом	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	102	2011
биточки из говядины	90	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0	0	0,5	31,26	40,5	114	2,2	268	2011
каша перловая рассыпчатая	150	4,13	6,5	39,84	231,86	0,09	0,33	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	358	2011
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88		
Итого за приём пищи:	830	89,14	31,53	181,39	990,3	0,43	18,73	0,37	5,5	149	210	498	8,42		
Всего за день:	1320	117,51	58,17	250,44	1571,32	0,68	19,96	55,37	6,4	251,5	524	889	13,3		

Вторник 2 неделя

Прим пищи, наименование блюда	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы, г		В1, мг		С, мг			А, мг		Е, мг		Мg, мг		Са, мг		P, мг		Fe, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг		Са, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	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										
сок фруктовый т/п 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8												
какао с молоком сгущённым	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	383	2011										
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44												
Итого за приём пищи:	660	28,56	29,1	106,72	629,63	0,04	6,3	0,1	0,4	70,4	207	249	4,74												
Обед																									
овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011										
суп картофельный с домашней лапшой	250	2,73	5,6	20,45	117,9	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	113	2011										
котлеты рубленые и бройлеров-цыплят	90	37,16	15,97	32,6	152	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	17,6	2,12	294	2011										
каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	114	0,6	302	2011										
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011										
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88												
Итого за приём пищи:	830	105,57	27,37	196,68	784,98	113,81	14	20,38	3,4	119,3	129	464	5,73												
Всего за день:	1490	134,13	56,47	303,4	1414,61	113,85	20,3	20,48	3,8	189,7	336	713	10,5												

Среда 2 неделя

Прим пищи, наименование блюда	Завтрак										Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептура	Сборник рецептов
	Пищевые вещества		Жиры		Углеводы, г		В1, мг		С, мг			А, мг		Е, мг		Mg, мг		Ca, мг		P, мг		Fe, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг		Ca, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
вареники ленивые отварные	200	22,3	16	2,74	316,5	0,061	0,28	105,2	0,6	25,2	148	212	0,57	218	2011										
ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	74	0,04	0,6	40	0	28	248	184	0,2	386	2011										
Итого за приём пищи:	400	28,1	21	11,14	390,5	0,101	0,88	145,2	0,6	53,2	396	396	0,77												
Обед																									
салат из белокочанной капусты	60	0,47	1,16	2,26	21,46	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	45	2011										
суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	5,56	13,73	90,68	0,12	12	0	0	31,4	30,5	77,8	1,2	104	2011										
птица жареная	90	25,7	27,9	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	199	5,1	295	2011										
каша рассыпчатая гречневая	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	302	2011										
сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14,6	14	5,01	389	2011										
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88												
Итого за приём пищи:	830	97,51	44,43	175,13	1085,18	0,64	53,73	40	4,2	184,1	138	533	15,1												
Всего за день:	1230	125,61	65,43	186,27	1475,68	0,741	54,61	185,2	4,8	237,3	533	929	15,9												

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
	порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
		порции	г		г	г											
Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	6,56	15,8	137	3,22	0,21	15,87	0	0,1	0,1	0	1	2	0	120	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0,1	0	0	1	2	0	14	2011
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	0	0	12,27	15,3	15,5	2,13	376	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	507	20,23	15,26	45,09	347,12	3,26	2,34	15,97	0,1	0,1	0,1	51,35	62,9	163	3,54		
Обед																	
овощи свежие (помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	798	2011
суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,009	8,25	0	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63		101	2011	
тефтели из говядины	90	7,83	8,75	10,25	150	0,05	3,81	33,92	43	88,37	28	88,4	0,87		278	2011	
макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0,8	7	11	36	0,8		309	2011		
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011		
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88				
Итого за приём пищи:	864	77,68	18	176,47	806,83	0,249	19,46	33,92	47	179	176	300	6,09				
Всего за день:	1371	97,91	33,26	221,56	1153,95	3,509	21,8	49,89	47	230,4	238	463	9,63				

Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
	порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг			P, мг	Fe, мг
		порции	г		г	г											
запеканка из творога со стухненным молоком	200/20	52,43	24,3	45,22	400,32	0	0,36	2,82	2,8	39,6	234	100	1,62	223	2011		
какао с молоком	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011		
сыр "Российский"	15	3,5	4,5	0	54,5	0	3,255	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011		
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44				
Итого за приём пищи:	475	77,69	42,6	90,54	673,45	0,04	4,615	2,92	2,9	72,3	496	300	3,26				
Обед																	
салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,82	42,42	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	24	2011		
суп картофельный с горохом	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	102	2011		
котлеты из говядины	90	21,1	20,6	10,3	270,89	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3		268	2011		
рис припущенный	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5		305	2011		
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	359	2011		
хлеб пшеничный	80	60,8	1,6	77,28	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88				
Итого за приём пищи:	870	93,88	37,03	176,47	999,7	0,35	17,53	0,37	5,8	150,9	146	415	7,7				
Всего за день:	1345	171,57	79,63	267,01	1673,15	0,39	22,145	3,29	8,7	223,2	642	715	11				

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	675,2	539,7	2500,2	13815	121,42	366,185	370,58	97,27	2147,29	3759	6382	114,4
Среднее значение за период												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	550	844