

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю № 2

" " 2025 г. В.В.Пронькин



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ СОШ № 12
Левокумского муниципального округа
Ставропольского края

" " 2025 г. П.М.Магомедова

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря дневного пребывания детей "Солнышко"
МКОУ СОШ № 12 Левокумского муниципального округа
Ставропольского края

" " 2025 г. Г.М.Курбанова

Примерное 10 -дневное меню

для организации горячего питания завтраков и обедов в лагере дневного пребывания детей "Солнышко"

в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении СОШ № 12 Левокумского муниципального округа Ставропольского края

сезон: лето 2025 год

11-14 лет

Понедельник 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
биточки из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2011
макаронные изделия отварные с маслом	210	7,64	8,1	17	274	0,06	0	0	2	7,5	12	34,5	0,75	309	2011
соус сметанный с томатом, луком	100	1,14	3,52	4,78	55,38	0,02	0,38	20,7	0	7,2	20,2	22,8	0,32	333	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		
сок фруктовый т/п 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		
Итого за приём пищи:	650	37,88	25,72	72,5	726,1	0,12	4,38	20,7	2,4	57,7	59,3	196	6,61		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,05	0,95	12	0,04	4,9	0	0,6	14	17	30	0,5	71	2011
суп картофельный с крупой пшеничной	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113	2011
плов из отварной говядины	280	28,56	26,75	45,51	554,4	0,007	0,49	0	0	59,73	40,5	291	4,01	244	2011
чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15	62	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	377	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	910	63,69	30,42	119,1	932,44	0,227	11,42	0,2	1	122,5	109	447	5,778		
Всего за день:	1560	101,57	56,14	191,6	1658,54	0,347	15,8	20,9	3,4	180,2	168	643	12,39		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
цыпленок-бройлер тушеный в соусе	100	18,3	17,62	102,47	640,94	0,34	1,06	45,88	3,4	79	267	326	3,02	290	2011
пюре картофельное	200	7,55	0,89	42,56	208	0,08	0	0	0	11,49	14,9	49,6	1,14	309	2011
хлеб пшеничный	80	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
чай с сахаром	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	376	2011
Итого за приём пищи:	580	44,15	21,31	181,55	1045,96	0,46	2,36	45,88	3,4	122,4	353	464	4,9		
Обед															
суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	102	2011

гуляш из говядины	200	21,83	25,19	4,34	331,5	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,3	260	2011
каша рассыпчатая из крупы гречневой	200	3,6	4,6	37,7	206	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	302	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	880	61,43	35,99	117,58	942,64	2,86	48,37	12,9	2,5	109,1	114	296	3,468		
Всего за день:	1460	105,58	57,3	299,13	1988,6	3,32	50,73	58,78	5,9	231,5	467	759	8,368		

Среда 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса с маслом	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
чай с сахаром, лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	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		
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	20	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
Итого за приём пищи:	480	24,9	20	72,82	525,12	0,04	4,6	0,2	0,5	65,6	231	236	2,64		
		Обед													
овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0,05	0,95	12	0,04	4,9	0	0,6	14	17	30	0,5	71	2011
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,8	5	12,3	102	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	81	2011
цыпленок-бройлер тушеный в соусе	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	292	2011
каша вязкая ячневая	200	4,87	7,17	48,91	279,6	0,03	0	0	0	21,78	1,82	81,3	0,7	304	2011
компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	930	48,57	26,42	137,4	890,34	0,35	20,1	0,3	5,4	117,3	107	334	5,988		
Всего за день:	1410	73,47	46,42	210,22	1415,46	0,39	24,7	0,5	5,9	182,9	338	570	8,628		

Четверг 1 неделя

Завтрак

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг			
тефтели из говядины	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0,08	3,9	0,24	2,4	34,36	26,2	195	2,37	294	2011	
каша пшеничная вязкая	200	6,84	8,01	40,06	260	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	171	2011	
кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	383	2011	
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088			
Итого за приём пищи:	580	52,84	26,91	113,7	812,44	0,26	9,9	0,24	3	85,26	176	385	3,858			
		Обед														
овощи свежие (огурцы)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011	
суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,96	94,6	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	103	2011	
котлета рыбная (филе минтая)	100	12,9	13,5	11,8	75,5	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	234	2011	
пюре картофельное	200	6,4	12	42,8	152,6	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	312	2011	

чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15	62	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	377	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	930	53,08	28,79	126	593,74	0,32	14,43	40,2	0,6	126,7	142	410	7,228		
Всего за день:	1510	105,92	55,7	239,7	1406,18	0,58	24,33	40,44	3,6	212	318	795	11,09		

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога с молоком сгущенным	240	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2011
Сыр Российский	20	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
хлеб пшеничный	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
чай с сахаром	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
бананы	100	12	8	113	98	0	2	3	0,3	4,5	2,6	0	8		
Итого за приём пищи:	500	47,2	18,8	62,14	510,84	0,08	3,3	0,1	0,5	65,4	182	250	4,088		

Обед

суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011
шницель из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2011
каша перловая рассыпчатая	200	4,64	7,79	32,91	220	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	171	2011
соус сметанный с томатом, луком	100	0,63	3,52	2,76	44,66	0,005	0,12	0,2		0,002	10,5	0,01	0,07	333	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	880	50,15	27,78	115,2	817,5	0,285	16,62	0,4	2,5	86,9	85	267	4,458		
Всего за день:	1380	97,35	46,58	177,34	1328,34	0,365	19,92	0,5	3	152,3	267	516	8,546		

Понедельник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета рубленая из цыпленка-бройлера	100	16,87	16,7	103,7	633	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	289	2011
каша рассыпчатая из крупы гречневой	200														
чай с сахаром, лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	80	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		2011
Итого за приём пищи:	580	32,47	17,1	134,72	776,02	0,04	7,4	2	2	61,8	60,6	121	2,94		

Обед

щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	2,26	13,49	91,2	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	88	2011
плов из отварной говядины	280	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	244	2011
компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,4	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	810	45,13	18,82	90,21	624,04	0,18	14,9	0,1	2,6	80,52	65,5	277	3,648		
Всего за день:	1390	77,6	35,92	224,93	1400,06	0,22	22,3	2,1	4,6	142,3	126	398	6,588		

Вторник 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	120	2011
кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	383	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
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	490	37,78	15,4	77,9	516,04	0,08	1	0,1	0,5	62,6	152	253	3,488		

Обед

суп картофельный с крупой рисовой	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011
биточки из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2011
капуста тушенная	200	6,4	12	42,8	152,6	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	139	2011
чай с сахаром	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	830	55,7	31,7	122,44	749,64	0,41	12,9	40,3	4,4	132,2	134	415	8,638		
Всего за день:	1320	93,48	47,1	200,34	1265,68	0,49	13,9	40,4	4,9	194,8	286	668	12,13		

Среда 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
голубцы с мясом и рисом	180	5,42	17,56	3,44	340	0,14	22,2	60	0	44,44	55,8	122	0,14	287	2011
пюре картофельное	200	6,4	12	42,8	152,6	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	312	2011
чай с сахаром	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
масло сливочное крестьянское 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	0	2,4	3	0,02	14	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	670	42,7	37,61	96,71	795,14	0,35	25,5	140	0,1	119,2	140	366	4,398		

обед

икра свекольная	100	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	102	2011
цыпленок-бройлер жареный	110	1,2	25,26	0,48	314	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	293	2011
макароны отварные с маслом сливочным	210	7,55	0,89	42,56	208	0,08	0	0	0	11,49	14,9	49,6	1,14	302	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	850	44,75	32,35	118,58	927,14	2,74	22,37	12,9	2,3	88	127	260	3,308		
Всего за день:	1520	87,45	69,96	215,29	1722,28	3,09	47,87	152,9	2,4	207,2	267	626	7,706		

Четверг 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макаронные изделия отварные с сыром	240	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011
чай с сахаром, лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	80	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	11	13,2	21,2	248,1	0	4,9	0	0,5	26,3	33,3	80,6	3,2		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	100	0,7	0,05	0,95	12	0,04	4,9	0	0,6	14	17	30	0,5	71	2011
щи с капустой и картофелем	250	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81	2011
шницель из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2011
каша рассыпчатая из крупы гречневой	200	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	171	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	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	930	58,77	32,87	90,49	800,64	0,12	27,13	0,2	3,7	112,8	109	333	6,768		
Всего за день:	1390	69,77	46,07	111,69	1048,74	0,12	32,03	0,2	4,2	139,1	142	414	9,968		

Пятница 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 пшенной крупы	210	6,52	5,38	9,03	111	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	234	2011
бутерброд с повидлом	20														
чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	379	2011
хлеб пшеничный	80	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13	9,2	34,8	0,44	0,088		
Итого за приём пищи:	510	9,82	27,2	127,35	245,04	2,58	1,17	12,7	13	43,91	186	179	1,868		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,7	0,05	0,95	12	0,04	4,9	0	0,6	14	17	30	0,5	71	2011
суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	112	2011
тефтели из говядины 2 вариант	100	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	37,5	0	15,1	39,9	93,5	1,01	278	2011
каша рассыпчатая из крупы перловой	200	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	312	2011
кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	379	2011
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
Итого за приём пищи:	930	62,74	29,77	98,7	822,84	0,27	13,99	37,7	1,4	112,3	222	427	5,798		
Всего за день:	1440	72,56	56,97	226,05	1067,88	2,85	15,16	50,4	15	156,2	408	606	7,666		

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	884,8	518,16	2096,29	14301,76	11,772	266,74	367,12	52,4	1798,502	2787	6382	93,07
Среднее значение за период	82,62	53,6	207,82	1447,34								

[illegible]

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-14 лет	545	888