

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО управления
Роспотребнадзора по СК
в Буденовском районе
" " 2024 г.



В.В.Пронькин



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №12
Левюкумского муниципального округа
Ставропольского края
" " 2024 г. Е.В.Серикова

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря дневного пребывания детей "Солнышко"
МКОУ СОШ № 12 Левюкумского муниципального округа
Ставропольского края
" " 2024 г. Г.М.Курбанова

Примерное 10 -дневное меню

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

в казенном общеобразовательном учреждении СОШ № 12 Левюкумского муниципального округа Ставропольского края

сезон: лето 2024 год

11-14 лет

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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	60	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:	610	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 макаронными изделиями	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:	1520	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 ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
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															
	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
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:	980	63,8	36,09	140,45	1127,94	2,88	50,9	12,9	2,5	128,5	142	332	4,068		
Всего за день:	1560	107,95	57,4	322	2173,9	3,34	53,26	58,78	5,9	250,8	495	796	8,968		

Среда 1 неделя

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, г			С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг		
		Белки, г	Углеводы												
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 (поридоры)	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
шпатель-бройлер отварной	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

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, г			С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг		
		Белки, г	Углеводы												
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, лимон	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	136,7	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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
завтрак из творога с молоком стученым	240	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	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
бананы	100	12	8	113	98	0	2	3	0,3	4,5	2,6	0	8		
Итого за приём пищи:	440	13,3	13,5	23,5	269,3	0	3,3	0	0,4	33,5	31,1	105	3,8		
Обед															
суп картофельный с крутой 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	0,4	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
салат свежий 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:	1320	63,45	41,28	138,7	1086,8	0,285	19,92	0,4	2,9	120,4	116	372	8,258		

Понедельник 2 неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
ягу из птицы	250	16,87	16,7	103,7	633	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	289	2011
чай с сахаром, лимон	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:	530	32,47	17,1	134,72	776,02	0,04	7,4	2	2	61,8	60,6	121	2,94		
Обед															
ши 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	250	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 (яблок)	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:	780	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:	1310	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		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	порции	г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
сул 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	
	200	2,9	2,5	24,8	134	0	0	0	0	14	121	90	1	383	2011	
	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
	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	0	0	0,1	0,5	62,6	152	253	3,488		
Обед																
суп картофельный с крутой 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	
	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2011	
	200	6,4	12	42,8	152,6	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	139	2011	
	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011	
чай с сахаром	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088			
	830	55,7	31,7	122,44	749,64	0,41	12,9	40,3	4,4	132,2	134	415	8,638			
Итого за приём пищи:	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	порции	г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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	
	200	6,4	12	42,8	152,6	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	312	2011	
	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011	
	10	0,08	7,25	0,13	66	0	40	0,1	0	2,4	3	0,02	14	2011		
масло сливочное крестьянское 72,5%	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088			
	670	42,7	37,61	96,71	795,14	0,35	25,5	140	0,1	119,2	140	366	4,398			
Итого за приём пищи:	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	
обед																
икра свекольная	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	
	110	1,2	25,26	0,48	314	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	288	2011	
	210	7,55	0,89	42,56	208	0,08	0	0	0	11,49	14,9	49,6	1,14	302	2011	
	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011	
клуб картофеля с бобовыми (фасоль)	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088			
	850	44,75	32,35	118,58	927,14	2,74	22,37	12,9	2,3	88	127	260	3,308			
Итого за приём пищи:	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
	порции	г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг			Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-12 лет	503	862