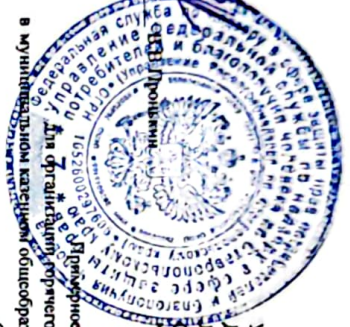


СОГЛАСОВАНО
 Начальник ТО управления
 Роспотребнадзора по СК
 в Бурзевском районе
 2024 г. _____



СОГЛАСОВАНО
 Начальник лагеря дневного пребывания детей "Сотышко"
 МКОУ СОШ № 12 Левоярусского муниципального округа
 Старообитовского края
 2024 г. _____ Г.М. Криванова

Утверждено 10 -дневное меню
 на питание завтраков и обедов в лагере дневного пребывания детей "Сотышко"
 с 06.06.2024 г. по 06.10.2024 г.
 Понедельник 1 неделя

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг			Р, мг
Биточки 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
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
суп овощной 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	335
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	2011	
сок фруктовый т/п 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	8	14	14	2,8	2011	
Итого за приём пищи:	610	37,88	25,72	72,5	726,1	0,12	4,38	20,7	2,4	57,7	99,3	196	6,61	
Обед														
овощи свежие (отрубы)	100	0,7	0,05	0,95	12	0,04	4,9	0	0,6	14	17	30	0,5	71
суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113
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
чай с сахаром, лимонном	200	0,13	0,02	15	62	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	377
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88	2011	
Итого за приём пищи:	860	63,69	30,42	119,1	932,44	0,227	11,42	0,2	1	122,5	109	447	5,778	
Всего за день:	1470	101,57	56,14	191,6	1658,54	0,347	15,8	20,9	3,4	180,2	168	643	12,39	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг			Р, мг
шашлык-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
пюре картофельное	150	7,55	0,89	42,56	208	0,08	0	0	11,49	14,9	49,6	1,14	309	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	2011	
чай с сахаром	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	18,7	62,1	53,5	0,3	376	
Итого за приём пищи:	490	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 борщами (горюк)	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75
	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0	22,2	0,2	2,5	27,4	54,5	51,8	1,3	102

Гречиха на голландия	150
каша рассыпчатая на крупе греческой	200
компот из смеси сухофруктов	200
хлеб пшеничный	80
Итого за приём пищи:	930
Всего за день:	1420

Средн. 1 не

Присы пищи, наименование блюда	
Масса порции (порции)	
каша вязкая молочная из риса с маслом	210
чай с сахаром, лимонном	200
хлеб пшеничный	40
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10
сыр Российский	20
Итого за приём пищи:	480
овощи свежие (порчи/порции)	100
борщ с капустой и картофелем со сметаной	210
паштеток-бройлер отапливой	100
каша вязкая вязкая	200
компот из свежих фруктов (яблоки)	200
хлеб пшеничный	80
Итого за приём пищи:	890
Всего за день:	1370

Четверг 1 не

Присы пищи, наименование блюда	
Масса порции (порции)	
тефтели из говядины	100
каша пшеничная вязкая	200
кофейный напиток с молоком	200
хлеб пшеничный	80
Итого за приём пищи:	580
овощи свежие (порчи/порции)	100
суп картофельный с макаронными изделиями	200
котлета рыбная (филе минтай)	100
пюре картофельное	200

21,83	25,19	4,34	331,5	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,5	760	2011
3,6	4,6	37,7	206	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	302	2011
0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
63,8	36,09	140,45	1127,94	2,88	50,9	12,9	2,5	128,5	142	332	4,066		
107,95	57,4	322	2173,9	3,34	53,26	58,78	5,9	250,8	495	796	8,968		

Завтрак

Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Мг, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	№ рецептур	Сборник рецептур	
5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	176	2011
0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
24,9	20	72,82	525,12	0,04	4,6	0,2	0,5	65,6	231	236	2,64		

Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Мг, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	№ рецептур	Сборник рецептур	
0,7	0,05	0,95	12	0,04	4,9	0	0,6	14	17	30	0,5	71	2011
1,8	5	12,3	102	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	81	2011
10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	292	2011
4,87	7,17	48,91	279,6	0,03	0	0	0	21,78	1,82	81,3	0,7	304	2011
0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
48,57	26,42	137,4	890,34	0,35	20,1	0,3	5,4	117,3	107	334	5,988		
73,47	46,42	210,22	1415,46	0,39	24,7	0,5	5,9	182,9	338	570	8,628		

Завтрак

Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Мг, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	№ рецептур	Сборник рецептур	
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
6,84	8,01	40,06	260	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	171	2011
2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	385	2011
30,4	0,8	38,64	187,04	0,08	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,088		
52,84	26,91	113,7	812,44	0,26	9,9	0,24	3	83,26	176	388	3,858		
Обед													
1,1	0,2	3,8	22	0,01	3,4	0	0	18,08	33,5	36,6	1,01	71	2011
2,15	2,27	13,96	94,6	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	103	2011
12,9	13,5	11,8	75,5	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	234	2011
6,4	12	42,8	152,6	0,13	0	40	0	36,66	26,1	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:	880	53,08	28,79	126	593,74	0,32	14,43	40,2	0,6	126,7	142	410	7,228		
Всего за день:	1460	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	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
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 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	60	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:	840	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:	1280	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

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
рагу 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, 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		2011
Итого за приём пищи:	490	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	200	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 (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:	730	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:	1220	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

Завтрак															
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вторник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Мг, мг	Са, мг	Р, 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	200	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 тушеная	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:	780	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:	1270	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, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, 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	150	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:	620	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)	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
цыпленок-бройлер отварной с маслом сливочным	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
макароны отварные с маслом сливочным	205	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:	795	44,75	32,35	118,58	927,14	2,74	22,37	12,9	2,3	88	127	260	3,308		
Всего за день:	1415	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
макаронные изделия отварные с сыром	220	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	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	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	200	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	150	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:	830	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:	1290	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из пшениной 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	40	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13	9,2	34,8	0,44	0,088		
Итого за приём пищи:	470	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	200	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
соус сметанный с томатом, луком	60	0,63	3,52	2,76	44,66	0,005	0,12	0,2		0,002	10,5	0,01	0,07	333	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:	940	63,37	33,29	101,46	867,5	0,275	14,11	37,9	1,4	112,3	233	427	5,868		
Всего за день:	1410	73,19	60,49	228,81	1112,54	2,855	15,28	50,6	15	156,2	418	606	7,736		

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	853,9	516,48	2083,28	14290,18	11,717	269,39	367,22	52,3	1785,944	2675	6382	93,45

Среднее значение за период	82,62	53,6	207,82	1447,34															
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-12 лет	503	862