

И.о. дир.

Г.В. Висленева

Г.В. Висленева

Erreuz 145/4
om 21.03.20242

Примерное 5-дневное меню

для питания детей (категории 6-11 лет) в летнем пришкольном палаточном(круглосуточном) лагере

МБОУ «Куженкинская ООШ»

с учётом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»»

2024 ГОД

№ п/п	Наименование блюда	№ рецепта	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A	PP	Ca	Fe	Mg	P		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завт	Оладьи с молоком сгущенным	5-3	200	16.54	14.66	86.14	542.66	0.12	0.26	0.26	-	-	220.46	1.24	-	-		
	Чай с сахаром	6-Н	200	0.1	-	10	49.29	-	0.006	13.8	-	0.04	11.6	0.54	5.5	4.9		
Обед	Итого: ккал, %			16.55	14.66	96.14	591.85	0.12	0.266	14.06	-	0.04	232.06	1.78	5.5	4.9		
	Борщ	1-С	300	4.62	2.61	8.13	97.47	0.09	10.05	14.97	-	-	88.71	1.32	-	-		
	Печень по-стругановски	2-М	100	14.4	5.78	3.55	130	0.1	1	0.52	-	-	28.1	4.63	20.05	205.0		
	Макароны отварные	3-Г	150	5.505	4.2	33.3	196	0.06	0.015	-	-	-	9.318	0.738	-	-		
	Компот из сухофруктов	4-Н	200	0.44	0.02	27.76	113	-	-	0.4	-	-	31.82	1.24	-	-		
	Хлеб ржано-пшенич.	2-Х	30	4.8	0.3	21	100.65	0.06	0.15	-	3	2.34	75	0.6	30	75		
Полдник	Итого: ккал, %			29.765	12.91	93.74	637.12	0.31	11.215	15.89	3	2.34	232.948	8.528	50.05	280.0		
	Йогурт	5-П	100	3	5	4.8	75.1	0.04	0.2	1.5	0.05	0.59	120	0.07	14	90		
	Ватрушка	1-П	100	13.17	7.83	41.69	288.57	0.11	0.17	0.06	-	-	72.57	1.29	-	-		
	Конфеты шоколадные	7-П	30	2.3	10.2	20	177	0.03	0.01	-	-	1.7	0	1	31	42		
	Чай с лимоном витаминизированный	1-Н	200	0.2	0.06	10	52.58	0.02	-	19.8	-	-	20.7	0.02	-	-		
Ужин	Итого: ккал, %			18.67	23.09	76.49	593.25	0.2	0.38	21.36	0.05	2.29	213.27	2.38	45	132		
	Плов из мяса курицы	7-М	250	20.25	20.375	42.75	438.75	0.025	0.025	0.95	-	-	12.35	0.875	-	-		
	Чай с сахаром	6-Н	200	0.1	-	10	49.29	-	0.006	13.8	-	0.04	11.6	0.54	5.5	4.9		
	Хлеб ржано-пшенич.	2-Х	50	8	0.5	35	167.75	0.1	0.25	-	5	3.8	125	1	50	125		
2У	Итого: ккал, %			28.35	20.875	87.75	655.79	0.125	0.281	14.75	5	3.84	148.95	2.415	55.5	129.9		
	Бутерброд с вареной колбасой	2-Б	100	10.72	13.68	19.58	239.64	0.212	0.11	-	0.006	2.52	26.6	1.78	26.4	140.4		
	Сок фруктовый	3-Н	200	1	-	20.2	85.34	0.02	0.02	4	-	-	14	2.8	-	-		
	Итого: ккал, %			11.72	13.68	39.60	324.98	0.232	0.13	4	0.006	2.52	40.6	4.58	26.4	140.4		
	Всего за день:			105.055	65.215	393.72	2802.99	0.987	12.272	70.06	8.056	11.03	867.828	19.683	182.45	687.2		

	Бутерброд с сыром	2-Б	100	10.72	13.68	19.58	239.64	0.212	0.11	-	0.006	2.52	26.6	1.78	26.4	140.4
	Какао с молоком	2-Н	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	0.18	1.6	-	-	152.94	0.54	-	-
Обед	Итого: ккал, %			28.09	37.97	39.02	604.74/20	0.572	0.32	1.6	0.006	2.52	258.98	4.27	26.4	140.4
	Рассольник	3-С	300	2.49	6.12	17.73	135.9	0.12	0.09	14.16	-	-	42.18	1.26	-	-
	Рагу овощное	6-Г	250	4.25	12.5	24.9	229.35	0.15	0.1	17.5	-	-	57.65	1.825	-	-
	Компот из сухофруктов	4-Н	200	0.44	0.02	27.76	113	-	-	0.4	-	-	31.82	1.24	-	-
	Хлеб ржано-пшенич.	2-Х	30	4.8	0.3	21	100.65	0.06	0.15	-	3	2.34	75	0.6	30	75
	Итого: ккал, %			27.2	141.75	127.11	1052.48/32.3	0.464	0.58	36.86	33.45	4.85	240.78	8.275	76	150.6
Ужин	Булочка	2-П	100	7	11.8	53.4	348	0.08	0.04	-	-	-	15.38	0.84	-	-
	Чай с лимоном	1-Н	200	0.2	0.06	10	52.58	0.02	-	19.8	-	-	20.7	0.02	-	-
	Итого: ккал, %			10.2	16.86	68.2	475.68/15	0.14	0.24	21.3	0.05	0.59	156.08	0.93	14	90
	Рыба жареная	9-М	100	16.7	2.9	3.6	120	0.01	0.2	0.4	-	-	39.8	0.8	-	251
	Макароны отварные	3-Г	150	5.505	4.2	33.3	196	0.06	0.015	-	-	-	9.318	0.738	-	-
	Кисель	7-Н	200	0.6	0.05	19.6	80	0.6	0.06	3.3	-	0.04	9	0.9	5.5	4.9
2 ч	Хлеб ржано-пшенич.	2-Х	50	8	0.5	35	167.75	0.1	0.25	-	5	3.8	125	1	50	125
	Итого: ккал, %			31.885	14.8	95.3	658.05/20.7	0.8	1.105	17.9	5	3.84	201.92	0.688	55.5	380.9
	Сок фруктовый	3-Н	200	1	-	20.2	85.34	0.02	0.02	4	-	-	14	2.8	-	-
	Фрукты свежие	8-О	120	0.7	0	8.6	43.4	0.04	-	12	0.02	0.07	16.9	0.5	9	21
	Итого: ккал, %			12.5	12.3	54.6	385.74/12	0.36	0.15	16	0.209	2.17	53.9	5.2	33.2	173
	Всего за день:			109.88	131.89	384.23	3158.98/100	2.356	2.404	93.16	38.715	13.97	911.06	19.39	205.1	934.9

4 ден ь	Наименование блюда	№ реп епт а	Ма сса	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Манник с молоком сгущенным	7-3	200	10.3	19.72	57.6	373.8	0.1	0.12	0.88	-	-	102.4	0.66	-	-
	Чай с сахаром	6-Н	200	0.1	-	10	49.29	-	0.006	13.8	-	0.04	11.6	0.54	5.5	4.9
	Итого: ккал, %			21.2	32.02	93.4	680.09/21.8	0.4	0.256	14.68	0.009	2.14	137	3.1	29.7	156.9
Обед	Суп гороховый	4-С	300	6.15	6.42	19.35	159.9	0.18	0.09	6.99	-	-	60.33	2.16	-	-
	Ленивые голубцы с курицей	3-М	350	18.27	18.3	23.35	333.02	0.1	0.175	57.85	-	-	100.6	3.05	-	-
	Компот из свежих фруктов	5-Н	200	0.16	0.16	23.88	97.6	-	-	1.72	-	-	14.48	0.94	-	-
	Хлеб ржано-пшенич.	2-Х	30	4.8	0.3	21	100.65	0.06	0.15	-	3	2.34	75	0.6	30	75
	Итого: ккал, %			36.675	42.765	127.6	1036.75/33.3	0.454	0.804	71.36	33.47	4.585	432.11	8.23	79	262.6
	Печенье	3-П	50	10.25	5.75	33	235	5	3.1				15	16.1	3	0.6
	Чай с лимоном	1-Н	200	0.2	0.06	10	52.58	0.02	-	19.8	-	-	20.7	0.02	-	-
	витаминизированный															
	Итого: ккал, %			14.55	11.01	47.9	382.68/12.3	5.05	3.4	21.3	0.06	0.52	166.7	16.18	18	95.6
Ужин	Курица в соусе	11-М	100	14.84	18.66	5.16	112	0.08	0.06	3	-	-	20.82	1.66	-	-
	Пюре картофельное	2-Г	150	3.06	4.8	20.445	137.25	0.135	0.105	18.165	-	-	36.975	1.005	-	-
	Чай с сахаром	6-Н	200	0.1	-	10	49.29	-	0.006	13.8	-	0.04	11.6	0.54	5.5	4.9
	Хлеб ржано-пшенич.	2-Х	50	8	0.5	35	167.75	0.1	0.25	-	5	3.8	125	1	50	125
	Итого: ккал, %			27.66	31.05	79.105	569.82/18.2	0.335	0.461	39.775	5	3.84	230.99	5.735	55.5	129.9
	Компот из сухофруктов	4-Н	200	0.44	0.02	27.76	113	-	-	0.4	-	-	31.82	1.24	-	-
	Фрукты свежие	8-О	120	0.7	0	8.6	43.4	0.04	-	12	0.02	0.07	16.9	0.5	9	21
	Итого: ккал, %			13.11	20.82	51.17	448.48/14.4	0.13	0.23	12.4	0.02	0.88	78.05	3.88	18.9	46.2
	Всего за день:			113.20	137.67	399.18	3117.82/100	6.349	5.381	159.52	38.74	11.97	1044.85	37.125	201.1	691.2
5 ден ь	Наименование блюда	№ реп епт а	Ма сса, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Ca	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Макароны, запеч. с сыром	6-3	200	6.8	10.6	37.4	292	0.06	0.12	0.78	0.1	0.76	294	1.38	14.04	195.26
	Бутерброд с маслом	4-Б	70	3.2	14.86	18.94	217.64	0.082	0.134	-	0.08	1.1	14	0.8	13.28	39.6
	Чай с сахаром	6-Н	200	0.1	-	10	49.29	-	0.006	13.8	-	0.04	11.6	0.54	5.5	4.9

	Итого: ккал, %			10.1	25.46	66.34	558.93/18	0.142	0.26	14.58	0.18	1.9	319.6	2.72	32.82	239.76
Обед	Щи из свежей капусты	5-С	300	2.1	5.85	10.17	101.7	0.06	0.06	22.17	-	-	51.99	0.96	-	-
	Рис отварной	4-Г	150	3.75	6	0.33	188.82	0.024	0.015	-	-	-	1.14	0.498	-	-
	Мясо куриное	1-М	100	9.87	20.53	0.8	258	0.03	0.08	-	-	-	22.43	1.57	-	-
	Компот из сухофруктов	4-Н	200	0.44	0.02	27.76	113	-	-	0.4	-	-	31.82	1.24	-	-
	Хлеб ржано-пшенич.	2-Х	30	4.8	0.3	21	100.65	0.06	0.15	-	3	2.34	75	0.6	30	75
	Итого: ккал, %			24.16	36.49	82.48	885.75/30	0.134	0.484	28.57	33.45	3.285	206.08	5.99	45	108.6
Поджин	Йогурт	5-П	100	3	5	4.8	75.1	0.04	0.2	1.5	0.05	0.59	120	0.07	14	90
Ужин	Итого: ккал, %			7.9	16.66	73.65	472.58/15.5	0.13	0.23	21.3	0.05	2.29	145.2	1.39	45	152.5
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	8-М	100	15	12.3	7	200	0.7	0.16	0.55	-	-	40.13	1.67	-	-
	Макаронны отварные	3-Г	150	5.505	4.2	33.3	196	0.06	0.015	-	-	-	9.318	0.738	-	-
	Чай с сахаром	6-Н	200	0.1	-	10	49.29	-	0.006	13.8	-	0.04	11.6	0.54	5.5	4.9
	Хлеб ржано-пшенич.	2-Х	50	8	0.5	35	167.75	0.1	0.25	-	5	3.8	125	1	50	125
	Итого: ккал, %			32.275	26.17	89.63	728.04/24.4	0.94	0.571	62.7	5	3.84	242.38	4.748	76.08	167.33
2-й	Сок фруктовый	3-Н	200	1	-	20.2	85.34	0.02	0.02	4	-	-	14	2.8	-	-
	Фрукты свежие	8-О	120	0.7	-	8.6	43.4	0.04	-	12	0.02	0.07	16.9	0.5	9	21
	Итого: ккал, %			12.42	13.68	48.38	368.38/12.1	0.272	0.13	16	0.026	2.59	57.5	5.08	35.4	161.4
	Всего за день:			86.86	118.46	360.48	2983.68/100	1.618	1.675	143.15	38.706	13.905	970.76	19.93	234.3	826.59