

день 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Энергетич. ценность	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 1														
День 1														
Завтрак														
														216
	Макаронные изделия отварные	220	14.43	18.46	3.3	0.09	1.3	0.26	140.4	258.7	22.1	3.5	239.2	
	Яйцо варёное	40	5.1	4	0.3	0.03	0	0.1	22	77	5	17.5	63	213
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	50	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	10	0.02	4.13	0.04	0	0	0.04	0.6	0.95	0	0.01	37.4	33
	Чай сладкий	230	0	0	0	0	0.1	0	39.2	22.4	17.4	2.2	0	376
Итого за завтрак		550	22.602	26.83	23.71	0.12	1.4	0.4	202.2	359.05	44.5	11.72	434.33	
Обед														
	Щи из свежей капусты с курой	250	2.625	3.77	13.32	0.025	0.9	0.18	19.38	69.3	21	12.6	99	102
	Котлета мясные рубленая	90	3.2	4.1	11.7	0.04	0.81	0.12	17.43	56.42	15.3	9.07	83	
	Картофель отварной с маслом сливочным	200	2.2	11.7	11.5	0	14.4	0.2	34.1	46.6	18.5	0.07	167.4	298
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	402
	Хлеб ржаной обга- щенный витаминами	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед		800	8.075	20.02	85.18	0.155	16.11	0.51	99.11	230.12	78.4	23.41	561.98	
Полдник														
	Сок фруктовый	250	0.16	0.06	23.67								75.43	
	Кондитерское изделие (печенье)	100	765	10.2	62.376	0.09	57	0	135	0	0.09	0	372	
Итого за полдник		260	765.16	10.26	86.046	0.09	57	0	135	0	0.09	0	447.43	
Итого за день:			795.84	57.11	194.94	0.365	74.51	0.91	436.31	589.2	123	35.13	1443.74	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества					Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		
Неделя 1														
День 2													11.5	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	220	10.6	10.4	24.2	0	0.1	0.1	0.30	105.7		0.3	235.3	
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	
Итого за завтрак		550	13.742	22.2	61.05	0.03	0.1	0.78	1.2	208.7	23	0.92	518.03	
Обед	Огурец свежий	50	0.6	8.76	1.02	8	2.94		10.2	18	8.4	0.3	85.2	
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	1.63	4.5	8	0	11.12	0.25	37.5	38.75	19.63	1	80.63	
	Гуляш из отварной курицы	90	14.55	16.79	2.89		0.92		21.81		22.03	3.06	221	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3.2	4.5	34.1	0.03	0	0.03	8	70	23	0	190	
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед		820	22.63	35	94.67	8.12	14.98	0.26	105.71	184.55	96.66	6.03	789.41	
Полдник	Йогурт	150	7.1	4.7	5.2	0.06	1.29	0.03	183	14.4	22.5	0.15	223.2	
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6		20		16		84	1.2	93.72	
Итого за полдник		350	7.9	5.5	24.8	0.06	21.29	0.03	199	14.4	106.5	1.35	316.92	
	Итого за день:		44.27	62.7	180.52	8.21	36.37	1.07	305.91	407.7	226.2	8.3	1624	

№ рецеп.
16

--

217

969

52

33

--

98

181

402

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Неделя 1													
День 3													
Завтрак	запеканка творожная с морковью	200	6	7.2	29.8	0.2	0.2	0	85.5	128.50	36	1.1	206.7
	Соус молочный	40	1.1	3.7	3.95	0.02	0.23	0.02	27.97	23.27	4.68	0.1	53.28
	Чай сладкий	230	3.1	2.4	17.2	0	0.5	0	109.9	82.6	16.8	0.3	103.6
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8
Итого за завтрак		550	13.292	21.8	71.1	0.22	0.93	0.1	224.57	107.77	57.48	1.52	533.11
Обед													
	Борщ с мясом	300	8.84	11.15		0	12.24	2.72	48.55	103.76	27.3	1.9	174.49
	Рыба (филе) запечёная с гарниром (картофелем)	250	16.9	16.1	13.4	0.1	5	0.01	21.00	190	36	3	266
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58
Итого за обед		810	28.99	27.7	62.06	0.19	17.24	2.74	97.75	351.56	86.9	6.57	653.07
Полдник													
	Кисель плодово-ягодный	250	0.2	0.2	22.14	0.67	33.9	0	138.99	0	0.33	0	90.4
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	5.06	0.39	33.31	0	0	0	0.00	0	0	0	157.25
Итого за полдник		350	5.26	0.59	55.45	0.67	33.9	0	138.99	0	0.33	0	247.65
Итого за день:			47.542	50.09	188.61	1.08	52.07	2.84	461.31	459.33	144.71	8.09	1433.83

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
Неделя 1														
День 4														
Завтрак	Каша пшённая молочная	220	4.9	9.3	35.8	0	0.4	0.1	93.5	113.4	26.9	0.5	247.6	174
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	969
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за завтрак		550	8.042	21.1	72.65	0.03	0.4	0.68	94.7	216.4	49.9	1.2	530.3	
Обед														
	Огурец свежий	50	0.6	8.76	1.02	8	2.94		10.2	18	8.4	0.3	85.2	
	Суп картофельный на курином бульоне	250	12.5	5.65	4.52	0.22	8.02	0.22	34.01	154.13	38.64		162.5	106
	Птица тушёная в соусе с овощами	240	5.2	5.9	5.4	0	9.3	0.2	18.5	74.1	17.5	0.5	95.6	267
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.09	25.11	0.01	1.8	0	4.5	7.2	0.36	0.02	101.7	411
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед		800	21.03	20.75	53.01	8.29	22.06	0.42	74.41	288.23	72.5	2.42	526.6	
Полдник	Сок фруктовый	250	0.16	0.06	23.67								75.43	
	Кондитерское изделие (печенье)	100	765	10.2	62.376	0.09	57	0	135	0	0.09	0	372	
Итого за полдник		350	765.16	10.26	86.046	0.09	57	0	135	0	0.09	0	447.4	
Итого за день:			794.232	52.11	211.706	8.41	79.46	1.1	304.11	504.63	122.49	3.62	1504	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен.	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 1														
День 5														
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	5.4	6.3	26.5	0.09	1	0.04	118	179	27	1	188	184
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	379
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за завтрак		550	8.54	18.1	63.35	0.12	1	0.72	119.2	282	50	1.62	470.73	
Обед	Щи из свежей капусты с курой	250	2.625	3.77	13.32	0.025	0.9	0.18	19.38	69.3	21	12.6	99	102
	Макаронные изделия отварные	200	9.2	Jan-00	26.64	0.1	0	0.1	186.92	122.54	12.98	0.9	246.08	204
	Биточки мясные рубленые	100	0.5	11.2	10.6	0	0	0	18.5	73.9	10.1	1	183.9	268
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	402
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед		810	15.575	31.22	99.22	0.215	0.9	0.29	253	323.54	67.68	16.17	741.56	
Полдник	Кефир	250	6.94	6.27	20.34	109.83	0.14	3.62		54.24	454.26		166.11	
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	5.06	0.39	33.31	0	0	0	0.00	0	0	0	157.25	52
Итого за полдник		350	12	6.66	53.65	109.83	0.14	3.62	0	54.24	454.26	0	323.36	
Итого за день:			36.12	55.98	216.22	110.17	2.04	4.63	372.20	659.78	571.94	17.79	1535.65	

6 лень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 2														
День 6														
Завтрак	Каша манная молочная	220	4.94	7.27	18.3	0.1	0.97	0.04	113.29	141.37	38.7	1.94	157.83	189
	Чай сладкий	250	0	0	0	0	0.1	0	39.2	22.4	17.4	2.2	0	376
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
завтрак		550	8.032	15.77	38.45	0.1	1.07	0.12	153.69	165.67	56.1	4.16	327.36	
Обед														
	Суп вермишелевый с курой	250	2.03	2.26	10.17	0.11	7.91	0.23	20	56.316	23.96	1.02	92.09	77
	Рыба тушёная в томате с овоща	100	2.2	11.7	11.5	0	14.4	0.2	34.1	46.6	18.5	0.07	167.4	298
	Рис отварной с маслом сливочн	180	2.49	3.96	24.44	0.02		18	1.74	41	12.67	0.35	168.02	
	Компот из сухофруктов	220	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	402
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед		800	9.97	18.37	94.77	0.22	22.31	18.44	84.04	201.72	78.73	3.11	640.09	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	220	0.2	0.2	19.6	0.6	30	0	123	0	0.3	0	80	
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
Итого за полдник		280	3.252	0.44	39.67	0.6	30	0	123	0	0.3	0	174.73	
Итого за день:			21.254	34.58	172.89	0.92	53.38	18.56	360.73	367.39	135.13	7.27	1142.2	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		16
Неделя 2														
День 7														
												11.5		
Завтрак	Пудинг творожно-морковный	200	10.6	10.4	24.2	0	0.1	0.1	0.30	105.7	0.3		235.3	217
	Соус молочный	40	0.04	3.63	0.07	0.001	0	20	1.2	1.5	0	0.01	33	
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	969
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за завтрак		560	13.782	25.83	61.12	0.031	0.1	20.78	2.4	210.2	34.5	0.93	551.03	
Обед														
	Огурец свежий	50	0.6	8.76	1.02	8	2.94		10.2	18	8.4	0.3	85.2	
	Борщ га мясном бульоне	250	4.5	11.25	9	0	0	0.25	49.63	71.75	23.62	1.38	157	98
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	90	0.5	11.2	10.6	0	0	0	18.5	73.9	10.1	1	183.9	268
	Макаронные изделия отварные	180	2.7	4.6	18.5	0.1	9	0	3.3	72.9	25.2	1	126.2	128
	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.09	25.11	0.01	1.8	0	4.5	7.2	0.36	0.02	101.7	411
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед		820	11.03	36.25	81.19	0.17	10.8	0.25	83.13	260.55	66.88	5	735.58	
Полдник														
	Йогурт	150	7.95	4.8	5.25	0.06	1.29	0.03	183	14.4	22.5	0.15	223.2	
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6		20		16		84	1.2	93.72	
Итого за полдник		350	8.75	5.6	24.85	0.06	21.29	0.03	199	14.4	106.5	1.35	316.92	
Итого за день:			33.562	67.68	167.16	0.261	32.19	21.06	284.53	485.15	207.88	7.28	1603.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	8 день			8 день			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			Пищевые вещества			Витамины			Ca	P	Mg	Fe		
			белки	жиры	углев.	B1	C	A						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 2														
День 8														
Завтрак														
	Омлет натуральный на пару	220	5.4	7.99	20.13	0.11	1.07	0.04	124.62	155.51	42.57	2.13	173.61	189
	Чай сладкий	250	3.1	2.4	17.2	0	0.5	0	109.9	82.6	16.8	0.3	103.6	379
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за завтрак				11.592	18.89	57.48	0.11	1.57	0.12	235.72	240.01	59.37	2.45	446.74
		550												
Обед														
	Суп гороховый с гречками	250	11.41	10.85	10.62	0	5.2	0.33	35.6	130.06	29.04	1.92	189.28	74
	Картофельное пюре	180	3.9	4.5	27.6	0.04	0	0.03	20	134	17		166	181
	Котлета рыбная школьная	90	27.6	27.9	0.2	0.1	1.2	0.1	23.1	233.7	25.7	2.3	362.7	371
	Компот из сухофруктов	220	0.6	0.1	31.7	0.02	0	0.01	21	23	16	0.07	131	402
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед			800	46.16	43.7	87.08	0.19	6.4	0.47	106.9	555.56	95.34	5.89	930.56
Полдник														
	Сок фруктовый	250	0.16	0.06	23.67								75.43	
	Кондитерское изделие (печенье)	100	765	10.2	62.376	0.09	57	0	135	0	0.09	0	372	
Итого за полдник			350	765.16	10.26	86.046	0.09	57	0	135	0	0.09	0	447.43
Итого за день:			822.91	72.85	230.61	0.39	64.97	0.59	477.62	795.57	154.8	8.34	1824.7	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев.	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		17
Неделя 2														
День 9														
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	230	5.52	6.4	28.6	0.06	1	0.04	99	95	16	1	193	184
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	969
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за завтрак		550	8.662	18.2	65.45	0.09	1	0.72	100.2	198	39	1.62	475.73	
Обед	Огурец свежий	50												
	Суп с фрикадельками рыбными	250	8.125	2.88	15	0.125	6.5	0.25	3.38	51.75	23.75	0.875	119.5	87
	Котлета мясная рубленая	90	16.9	16.1	13.4	0.1	5	0.01	21.00	190	36	3	266	250
	Каша гречневая рассыпчатая	180	0.08	0.09	25.11	0.01	1.8	0	4.5	7.2	0.36	0.02	101.7	411
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.09	26.9	0.02	0.73	0	32.48	0	17.46	0	107	
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед		820	28.795	19.51	97.37	0.315	14.03	0.26	68.56	283.75	85.17	5.495	675.78	
Полдник	Кефир	250	6.94	6.27	20.34	109.8	0.14	3.62		54.24	454.26		166.11	
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	100	5.06	0.39	33.31	0	0	0	0.00	0	0	0	157.25	52
Итого за полдник		350	12	6.66	53.65	109.8	0.14	3.62	0	54.24	454.26	0	323.36	52
Итого за день:			49.46	44.37	216.47	110.24	15.17	4.60	168.76	535.99	578.43	7.12	1474.87	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "СОШ №10"
Иванова О.Б.

Примерное 10-дневное меню
для питания детей (категории 11 - 18 лет) в летнем пришкольном лагере
МБОУ "СОШ №10"
с учётом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2024 год

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			белки	жиры	углев.	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Неделя 2														
День 10														
Суп молочный с макаронными изделиями														
Завтрак		220	14.43	18.46	3.3	0.09	1.3	0.26	140.4	258.7	22.1	3.5	239.2	
	Чай сладкий	250	0.05	3.3	16.7	0.03	0.00	0.6	0	101.1	23	0.6	113.2	379
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3.052	0.24	20.07	0	0	0	0.00	0	0	0	94.73	52
	Масло сливочное	20	0.04	8.26	0.08	0	0	0.08	1.2	1.9	0	0.02	74.8	33
Итого за завтрак		550	17.572	30.26	40.15	0.12	1.3	0.94	141.6	361.7	45.1	4.12	521.93	
Обед														
	Суп крестьянский на курином бульоне	250	9.51	4.63	19.37	0.18	3.25	0.056	76.47	196.89	44.7	5.52	157.84	104
	Голубцы ленивые с курой	250	87.01	12.13	27.18	0.08	26.88	0	86.8	0	59.18	2.19	293.68	297
	Компот из сухфруктов	250	0.75	0.125	39.63	0.025	0	0.013	26.25	28.75	20	0.09	163.75	402
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2.65	0.35	16.96	0.07	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	81.58	
Итого за обед		810	99.92	17.235	103.14	0.355	30.13	0.069	196.72	260.44	131.48	9.4	696.85	
Полдник														
	Кисель плодово-ягодный	250	0.23	0.23	22.15	0.678	3.9	0	138.99	0	0.339	0	90.4	
	Кондитерское изделие (печенье)	100	765	10.2	62.376	0.09	57	0	135	0	0.09	0	372	
Итого за полдник		250	765.23	10.43	84.526	0.768	60.9	0	273.99	0	0.429	0	462.4	
Итого за день:			882.722	57.925	227.82	1.243	92.33	1.009	612.31	622.14	177.01	13.52	1681.2	

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.