

Полн. лиш.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные вещества							Не рецеп.
			белки	жиры	углеы	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe								
2		3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14								15
День 1																				
Витрак																				
Микроэлементы																				
	Микроэлементы	220	14,43	18,46	3,3	0,09	1,3	0,26	140,4	258,7	22,1	3,5	239,2							216
	Ябло пареное	40	5,1	4	0,3	0,03	0	0,1	22	77	5	17,5	63							213
	Виток пшеничный обога- щенный микроэлементами	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 микроэлементы	550	22,502	26,83	23,71	0,12	1,4	0,4	202,2	369,05	44,5	11,72	434,33							
Завтрак																				
Итого за завтрак																				
Обед																				
Итого за обед																				
Ужин																				
Итого за ужин																				
Итого за день:																				
	Итого за день:		795,84	57,11	194,94	0,365	74,51	0,91	436,31	589,2	123	35,13	1443,74							

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Кемская СОШ"



Васильева А.А.

Примерное 5-дневное меню
для питания детей (категории 11 - 18 лет) в палаточном лагере с дневным пребыванием
МБОУ "Кемская СОШ"
с учётом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2024 год

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп.
			белки	жиры	углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Итого за день	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	Энцен	16		
Завтрак																
	Каша геркулесовая молочная	220	10,6	10,4	24,2	0	0,1	0,1	0,30	105,7		11,5				
	Чай сладкий	250	0,05	3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	0,3	235,3		
	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		560	13,742	22,2	61,05	0,03	0,1	0,78	1,2	208,7	23	0,92	518,03			
Обед																
	Огулец 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	98		
	Гуляш из отварной курицы	90	14,55	16,79	2,89		0,92		21,81							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,2	4,5	34,1	0,03	0	0,03	8	70	23	0	190	181		
	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	50	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,56			
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			
Ужин																
	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			
		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			

3 день

Наименование блюда	Вас блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				Энцен
		Белки	Жиры	Углеб		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6		7	8	9		11	12	13	14	15
День 1														
День 3														
Батрак	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 обога- щенный 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 сутки	550	13,292	21,8	71,1		0,22	0,93	0,1		224,57	107,77	57,48	1,52	533,11
День 4														
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) запаренная 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 обога- 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 сутки	810	28,99	27,7	62,06		0,19	17,24	2,74		97,75	351,56	86,9	6,57	653,07
День 5														
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 обога- щенный микронутриентами	100	5,06	0,39	33,31		0	0	0		0,00	0	0	0	157,25
Итого за сутки	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						№ рецеп.
			белки	жиры	углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Эн.цен		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15		
Завтрак	Каша пшеничная 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 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	8,042	21,1	72,65	0,03	0,4	0,68	94,7	216,4	49,9	1,2	530,3		
Обед	Опудец 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 тушеная 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	
Полдник	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		
	Сок фруктовый	800	21,03	20,75	53,01	8,29	22,06	0,42	74,41	288,23	72,5	2,42	526,6		
	Кондитерское изделие (печенье)	250	0,16	0,06	23,67								75,43		
		100	765	10,2	62,376	0,09	57	0	135	0	0,09	0	372		
Ужин		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	211,71	8,41	79,46	1,1	304,11	504,63	122,49	3,62	1504		

Прием пищи		Наименование блюда	Вид блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества						Эн.цен.	№ рецеп.
				белки	жиры	углеб.	В1	С	А	Р	Са	Р	Мг	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15					
5 день																			
Неделя 1																			
День 5																			
Завтрак																			
	Каша гречневая молочная	220	5,4	6,3	26,5	0,08	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 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					
		550	8,54	18,1	63,35	0,12	1	0,72	119,2	282	50	1,62	470,73						
Итого за завтрак																			
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	яч.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						
		810	15,575	31,22	99,22	0,215	0,9	0,29	253	323,54	67,68	16,17	741,56						
Итого за обед																			
Ужин																			
	Кефир	250	6,94	6,27	20,34	109,83	0,14	3,62	54,24 454,26					166,11					
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	100	5,06	0,39	33,31	0	0	0	0,00	0	0	0	157,25	52					
Итого за ужин																			
Итого за день:																			
		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 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			Белки	жиры	углев	B1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15		
Завтрак															
1	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 микроэлементами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52	
2	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	8,032	15,77	38,45	0,1	1,07	0,12	153,69	165,67	56,1	4,16	327,36		
Обед															
1	Суп вермишелевый с курицей	250	2,03	2,26	10,17	0,11	7,91	0,23	20	56,316	23,96	1,02	92,09	77	
	Рыба тушеная в томате с овощами	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 сливочным	180	2,49	3,96	24,44	0,02	18	0,01	1,74	41	12,67	0,35	168,02	402	
	Компот из сухофруктов	220	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		800	9,97	18,37	94,77	0,22	22,31	18,44	84,04	201,72	78,73	3,11	640,09		
Ужин															
1	Кисель плодово-ягодный	220	0,2	0,2	19,6	0,6	30	0	123	0	0,3	0	80		
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52	
	Итого за ужин	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					№ рецеп.
			Белки	жиры	угле- в	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Эк.цен.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	
Неделя 2															
День 7															
Завтрак															
	Пудинг творожно-морокочный	200	10,6	10,4	24,2	0	0,1	0,1	0,30	105,7	11,5				
	Соус молочный	40	0,04	3,63	0,07	0,001	0	20	1,2	1,5	0	0,01	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	969	
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	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															
	Огулец 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 обога- щенный 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		
Ужин															
	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 ужин	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	264,53	485,15	207,88	7,28	1603,5		

8 день с														
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Витамины			Минеральные вещества					Эн-цен	№ рецп.
			Белки	жиры	углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
Часть 2														
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
		250	3,1	2,4	17,2	0	0,5	0	109,9	82,6	16,8	0,3	103,6	379
		60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52
		Батон пшеничный обогащенный микроэлементами												
	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												
Обед	Суп гороховый с грибами	250	11,41	10,85	10,62	0	5,2	0,33	35,6	130,06	29,04	1,92	189,28	74
		180	3,9	4,5	27,6	0,04	0	0,03	20	134	17		166	181
		90	27,6	27,9	0,2	0,1	1,2	0,1	23,1	233,7	25,7	2,3	362,7	371
		220	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131	402
	Компот из сухофруктов	60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58	
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами													
Итого за обед		800	46,16	43,7	87,08	0,19	6,4	0,47	106,9	555,56	96,34	5,89	930,56	
Полдник	Сок фруктовый	250	0,16	0,06	23,67									75,43
		100	765	10,2	62,376	0,09	57	0	135	0	0,09	0	372	
		350	765,16	10,26	86,046	0,09	57	0	135	0	0,09	0	447,43	
Итого за полдник														
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	углево	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14												
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											
	Чай сладкий	250	0,05	3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	113,2							184				
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	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	74,6	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																								
	Суп с фрикадельками рыбными	50																						
	Котлета мясная рубленая	250	8,125	2,88	15	0,125	6,5	0,25	3,38	51,75	23,75	0,875							119,5	87				
	Каша гречневая рассыпчатая	90	16,9	16,1	13,4	0,1	5	0,01	21,00	190	36	3							266	250				
	Компот из сухофруктов	180	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	200	1,04	0,09	26,9	0,02	0,73	0	32,48	0	17,46	0							107					
		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	283,76	85,17	5,495	675,78											
Полдник																								
	Кефир	250	6,94	6,27	20,34	109,8	0,14	3,62					166,11											
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	100	5,08	0,39	33,31	0	0	0	0,00	0	0	0	157,26							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											

10 день

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углевы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Эн.цен						
Неделя 2	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15						
День 10																			
Суп молочный с макаронными изделиями															216				
Завтрак		220	14,43	18,46	3,3	0,09	1,3	0,26	140,4	256,7	22,1	3,5	239,2						
		250	0,05	3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	113,2	378					
		60	3,062	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	4,83	19,37	0,18	3,25	0,056	78,47	196,89	44,7	5,52	167,84	104					
	Голубцы ленивые с курой	250	87,01	12,13	27,18	0,06	26,88	0	86,8	0	60,18	2,19	293,66	297					
	Компот из сухофруктов	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	2,85	0,34	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	7,65	10,2	62,376	0,09	57	0	135	0	0,09	0	372						
Итого за полдник																			
		250	7,6523	10,43	84,526	0,768	60,9	0	273,99	0	0,429	0	462,4						
Итого за день:																			
			882,72	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 рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы - составители А.И. Зубов, В.А. Цыганенко, Москва "Лад" 2009г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.