

УТВЕРЖДАЮ: Кемецкая СОШ -
Директор МБОУ "Васильева А.А."



Примерное 10-дневное меню
для питания детей (категории 7 - 11 лет) в летнем пришкольном лагере
МБОУ "Кемецкая СОШ"
с учётом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2024 год

2 день

Наименование пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Эн цен			
	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16			
Меню 1																
День 2																
Завтрак																
	Каша геркулесовая молочная	220	10,6	10,4	24,2	0	0,1	0,1	0,30	105,7	11,5	0,3	235,3	217		
	Чай сладкий	230	3,3	16,7	0,03	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	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33		
Итого за завтрак		520	13,672	18,07	61,01	0,03	0,1	0,74	0,6	207,76	23	0,91	480,53			
Обед																
	Огулец свежий	50	0,6	8,76	1,02	8	2,94		10,2	18	8,4	0,3	85,2	98		
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	1,3	3,6	6,4	0	8,9	0,2	30	31	15,7	0,8	64,5			
	Уляш из отварной курицы	90	14,55	16,79	2,89		0,92		21,81		22,03	3,06	221	181		
	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	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		770	22,3	34,1	93,07	8,12	12,76	0,21	98,21	176,8	92,73	5,83	773,28			
Ужин																
	Йогурт	100	5,3	3,2	3,5	0,04	0,86	0,02	122	9,6	15	0,1	148,8			
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6		20		16		84	1,2	93,72			
Итого за ужин		300	6,1	4	23,1	0,04	20,86	0,02	138	9,6	99	1,3	242,52			
Итого за день:			42,07	56,17	177,18	8,19	33,72	0,97	236,81	394,2	214,7	8,04	1496			

4 день

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп.
			белки	жиры	углев.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Энц.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15				
Неделя 1 День 4 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	230	явл.00	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	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33			
Итого за завтрак		520	8,022	16,97	72,61	0,03	0,4	0,64	94,1	215,45	49,9	1,2	492,9				
Обед																	
Суп картофельный на курином бульоне		50	0,6	8,76	1,02	8	2,94		10,2	18	8,4	0,3	85,2				
Птица тушеная в соусе с овощами		220	11,1	5	13,4	0,2	7,1	0,2	30,1	136,4	34,2		143,8	106			
Компот из сухофруктов		240	5,2	5,9	5,4	0	9,3	0,2	18,5	74,1	17,5	0,5	95,6	267			
Хлеб ржаной обогащенный витаминами		200	0,08	0,09	25,11	0,01	1,8	0	4,5	7,2	0,36	0,02	101,7	411			
		60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58				
Итого за обед		770	19,63	20,1	61,89	8,27	21,14	0,4	70,5	270,5	58,06	2,42	507,9				
Сок фруктовый		230	0,14	0,06	21,78												
Кондитерское изделие (печенье)		30	255	3,4	20,92	0,03	19	0	45	0	0,03	0	124	69,44			
Итого за день:		282,792	40,53	177,2	8,33	40,64	1,04	209,6	485,95	117,99	3,62	1194					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Лицевые вещества					Витамины					Минеральные вещества					Эн. цен.	№ рецеп.
			белки		жиры		углевод.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
			3	4	5	6	7	8								9	11		
5 день																			15
Неделя 1																			
День 5																			
Завтрак																			
Итого за завтрак	Каша гречневая молочная	220	5,4	6,3	26,5	0,09	1	0,04	118	179	27	1	188	184					
	Чай сладкий	230	3,1	2,4	17,2	0	0,5	0	109,9	82,6	15,8	0,3	103,6	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	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	43,8	0,01	37,4	33					
	Итого за завтрак		520	11,57	13,07	63,81	0,09	1,5	0,08	228,5	262,55		1,31	423,73					
Обед																			
Итого за обед	Щи из свежей капусты с курой	220	2,15	3,02	7,34	0,06	7,92	0,16	21,6	38,16	15,84	0,58	65,52	95					
	Макаронные изделия отварные	180	8,3	24	10,6	0	0	0,1	168,4	110,4	11,7	0,9	221,7	204					
	Биточки мясные рубленые	100	0,5	11,2	0	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		760	14,2	14,67	90,6	0,25	7,92	0,27	236,7	280,26	61,24	3,57	683,7						
Полдник																			
Итого за полдник	Кофир	220	6,15	5,55	18	97,2	0,12	3,2	48	402	147								
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52					
Итого за день:																			
Итого за полдник		280	9,202	5,79	38,07	97,2	0,12	3,2	0	48	402	0	241,73						
			34,97	33,53	192,48	97,54	9,54	3,55	465,20	590,81	507,04	4,88	1349,16						

6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества					Эн. цен	№ рецеп.
			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 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	230	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	
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4	33	
завтрак		520	8,012	11,64	38,41	0,1	1,07	0,08	153,09	164,72	56,1	4,15	289,96		
Обед															
	Суп вермишелевый с курицей	220	1,8	2	13,9	0,1	7	0,2	17,7	49,7	21,2	0,9	81,5	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		
	Компот из сухофруктов	220	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0	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		770	9,74	18,11	98,5	0,21	21,4	18,41	81,74	195,1	75,97	2,99	629,5		
Полдник															
	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 полдник		280	3,252	0,44	39,67	0,6	30	0	123	0	0,3	0	174,73		
Итого за день:		21,004	30,19	176,58	0,91	52,47	18,49	357,83	359,82	132,37	7,14	1094,2			

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углеб.	В1	С	А	Р	Са	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя 2															
День 7															
Завтрак															
	Пудинг творожно-мороженный	200	10,6	10,4	24,2	0	0,1	0,1		0,30	105,7		0,3	235,3	
	Соус молочный	40	0,04	3,63	0,07	0,001	0	0	0,20	1,2	1,5	0	0,01	33	
	Чай сладкий	230		3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	113,2	969	
	Батон пшеничный обогащенный 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	
Итого за завтрак		530	13,712	21,7	61,08	0,031	0,1	20,74		1,8	209,25	34,5	0,92	513,63	
Обед															
	Огурец свежий	50													
	Борщ га мясом бульонный	200	3,6	9	7,2	0	0	0,2		39,7	57,4	18,9	1,1	125,6	
	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	
	Макаронные изделия отварные	180	2,7	4,6	18,5	0,1	9	0		3,3	72,9	25,2	1	126,2	
	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	
	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		770	9,53	25,24	78,37	0,17	10,8	0,2		73,2	246,2	52,16	4,72	618,98	
Полдник															
	Йогурт	100	5,3	3,2	3,5	0,04	0,86	0,02		122	9,6	15	0,1	148,8	
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6		20			16		84	1,2	93,72	
Итого за полдник		300	6,1	4	23,1	0,04	20,86	0,02		138	9,6	99	1,3	242,52	
Итого за день:															
			29,342	50,94	162,55	0,241	31,76	20,96		213	465,05	195,66	6,94	1375,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные вещества						Эн ден	№ рецеп.
			Белки			Жиры			Углев			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Неделя 2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
День 8																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный на пару	200	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	230	3,1	2,4	17,2	0	0,5	0	109,9	82,8	16,8	0,3	103,6	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	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95		0,01	37,4	33						
Итого за завтрак		500	11,112	14,04	55,61	0,1	1,47	0,08	223,79	224,92	55,5	2,25	393,56							
Обед																				
	Суп гороховый с грибами	220	10,1	9,6	9,4	0	4,6	0,3	31,5	115,1	25,7	1,7	167,5	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	392,7	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		770	44,85	42,45	85,86	0,19	5,8	0,44	102,8	540,6	92	5,67	908,78							
Полдник																				
	Сок фруктовый	230	0,14	0,06	21,78															
Итого за полдник		30	265	3,4	20,92	0,03	19	0	45	0	0,03	0	124							
Итого за день:			311,1	59,95	184,17	0,32	26,27	0,52	371,59	765,52	147,53	7,92	1495,8							

Прием пищи	№	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп
			3	4	5	белки	жиры	углевод	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Эн.цен		
1		2															17	
Неделя 2																		
День 9																		
Завтрак																		
		Каши "Дружба" молочная	220	5,5	6,2	28,6	0,06	1	0,04	99	95	16	1	193	184			
		Чай сладкий	230		3,3	16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	113,2	959			
		Батон пшеничный обогащенный 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			
Итого за завтрак			510	8,572	13,87	65,41	0,09	1	0,68	99,6	197,05	39	1,61	438,33				
Обед																		
		Огулец свежий	50															
		Суп с фрикадельками рыбными	200	6,5	2,3	12	0,1	5,2	0,2	2,70	41,4	19	0,7	95,6	87			
		Котлета мясная рубленая	90	16,9	16,1	13,4	0,1	5	0,01	21,00	190	36	3	266	250			
		Каши 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			770	27,17	18,93	94,37	0,29	12,73	0,21	67,88	273,4	80,42	5,32	651,88				
Полдник																		
		Кефир	220	6,15	5,55	18	97,2	0,12	3,2			48	402	147				
		Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	52			
Итого за полдник			270	9,202	5,79	38,07	97,2	0,12	3,2	0	48	402	0	241,73	52			
Итого за день:				44,94	38,69	197,85	97,58	13,85	4,09	167,48	518,45	521,42	6,93	1331,94				

Прием пищи		10 день										Минеральные вещества				№ рецеп.
		Наименование блюда	Белок	Жиры	Углеб.	Вит. В1	С	А	Са	Р	Мг					
1	2	Блюдо	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	259,7	22,1	3,5	239,2			
		230	3,1	2,4	17,2	0	0,5	0	109,9	82,8	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
		10	0,02	4,13	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95	0	0,01	37,4			33
Итого за завтрак																
		620	20,602	25,23	40,61	0,09	1,8	0,3	250,9	342,25	38,9	3,81	474,93			
Обед																
Суп крестьянский на курином бульоне																
		220	8,42	4,1	17,14	0,16	2,88	0,05	87,68	174,24	39,6	2,23	139,88			104
		220	16,77	10,74	24,05	0,07	23,79	0	76,82	0	52,37	1,94	260,06			297
		200	0,6	0,1	31,7	0,02	0	0,01	21	23	16	0,07	131			402
		60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58			
Итого за обед																
		700	28,44	15,29	72,72	0,32	26,67	0,06	172,7	232,04	115,57	5,84	612,32			
Полдник																
		220	0,2	0,2	19,6	0,6	30	0	123	0	0,3	0	80			
		30	255	3,4	20,92	0,03	19	0	45	0	0,03	0	124			
Итого за полдник																
		250	255,2	3,6	40,52	0,63	49	0	168	0	0,33	0	204			
Итого за день																
		304,24	44,12	153,85	1,04	77,47	0,36	591,6	574,29	154,8	9,65	1291,3				

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, автор составитель А.И. Зарюков, Москва "Лада" 2008г.
 (Фирма методическая разработчик по организации питания детей
 и подростков в учреждениях образования. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.