



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

2 день

Примечания	Наименование блюда	Вос- блюда	Пищевые вещества			Витамины			Микроэлементы вещества							№ рецеп.
			Белки	Жиры	Угле- воды	Вит. С	Вит. А	Вит. Р	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Мг	Fe	
Дневная норма	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День 2																
Завтрак																
	Каша геркулесовая молочная	200	10,6	10,4	24,2	0	0,1	0,1	149,4	100,7	яна.00	2,5	225,3			217
	Чай сладкий	220	3,3	16,06	0,03	0,00	0,6	0	59,1	9	5,3	113,2	569			569
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	60	3,38	6,3	14,7	0	0	0	0,00	0	0	94,72	52			52
	Масло сливочное	10	0,02	7	0,04	0	0	0,04	0,5	0,7	0	0,2	39,99			33
Итого за завтрак		500	14	25	55	0,03	0,1	0,74	150	200,5	19	8	472,37			
Обед																
	Суп-рассольник	50	0	0,1	0	0	0	0	1	0	1	1	20			98
	Рассольник. Лук порейный на курином бульоне	200	1,2	3,6	6,4	0	0,9	0,2	150	81	15,7	0,8	170			
	Гречка из отварной рыбы	80	20	10,7	10,1	0,2	3,1		100	90	12	1	210			
	Каши гречневая рассыпчатая	130	3,2	5,5	34,1	0,03	0	0,03	8	70	24	0	190			191
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,8	31,7	0,06	0	0,01	20	23	17,3	0	132,34			402
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	40			1	16,7	0,11	0	6	31	7,5	1,4	100			
Итого за обед		700	27	21,7	99	0,42	12	0,21	285	205	77,6	4,2	822,13			
Ужин																
	Салат фруктовый	200	1		20,2	0,02	4		14				2,8			85,34
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7		9,8	0,04	12	0,02	10,9	0,07	9	0,5	43,4			
Итого за ужин		300	1,7	28,6	0,06	16	0,02	30,9	0,07	9	3,3	128,76				
Ужин																
	Сырок с сыром	220	13,17	30,87	2,16	0,3	0,03		79,44				1,95			246,44
	Каша с молоком	220	4,2	3,62	17,28	0,06	1,6		152,04				0,54			118,65
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	60	2,1	0,27	14,01	0,06			6,9	0,61	9,9	0,57	64,08			
Итого за ужин		500	19,47	24,55	33,45	0,15	1,63		239,28	0,88	18,9	3,06	428,96			
Итого за день																
	Кефир, печенье	200	14,35	10,95	37,9	5,3	1,5	0,96	146		18	16,16	235			
Итого за день:			76,52	82,21	253,96	5,56	31,23	1,03	851,18	496,5	142,5	34,72	2087			

3 день

Пити Литр	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества							Эн.цен 15
			белки 4	жиры 5	углево- 6	B1 7	C 8	A 9	Ca 11	P 12	Mg 13	Fe 14					
Завтрак																	
	Панакотт с творожной с начинкой	200	16	16,2	29,8	0,2	0,2	0	50	10	36	1,1	205,7				
	Соус молочный	40	2	0,03	2					10							
	Чай сладкий	200	3	2,4	17,09	0	0,5	10	94,4	99,5	14	0,3	128,6				
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	50	2,98	0,24	18,07	0	0	10	0,00	0	0	0	94,72				
	Масло сливочное	10	0,02	4,13	0,04	0	0	0	0,6	0,5	0	0,01	28,29				
Итого за день			500	24	23	67	0,2	0,7	20	150	120	52	1,41	458,31			
Обед																	
	Борщ с мясом	200	6,5	9,2		0	7	0	237	76,3	20,1	0,4	228,3				
	Запеченная с гарниром (кар- тофель)	240	16,9	12,1	20,34	0,1	5	0,01	21,00	150	34	3	266				
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	51,7	0,25	0	0,01	20	29,7	16	0,2	131,66				
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	60	3	0,3	26,96	0,07	0	0	7	39	7,5	0,6	196				
		27	21,7	21,7	21,7	0,42	12	0,02	285	295	77,6	4,2	821,96				
Итого за день			700	27	21,7	99	0,42	12	0,04	285	295	77,6	4,2	821,96			
Ужин																	
	Сок фруктовый	200	1		20,2	0,02	4		14			2,8	85,34				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7		8,6	0,04	12	0,02	16,9	0,07	9	0,5	43,4				
	Каши манная молочная	300	1,7		28,6	0,06	16	0,02	30,9	0,07	9	3,3	128,76				
	Каши с молоком	220	10,3	19,72	57,6	0,1	0,88		50,3			0,66	246,3				
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	220	4,2	3,62	17,28	0,06	1,6		152,94			0,54	118,66				
			60	2,1	0,27	14,01	0,06		6,9	0,81	9,9	0,57	64,08				
Итого за день			500	16,6	23,61	88,89	0,22	2,48	210,14	0,81	9,9	1,77	428,84				
	Кефир, печенье	200	14,35	10,96	37,9	5,3	1,5	0,06	146			18	16,16	235			
	Итого за день:		83,65	79,26	321,39	6,2	32,68	20,12	822,04	415,88	186,5	22,84	2072,87				

4 день

Прим. п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп.
			белки	жиры	углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Эн. цен.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15			
Неделя 1																
День 4																
Завтрак																
	Каша пшеница молочная	200	15	9,16	33,8	0	0,4	0,1	103,5	63,4	26	1	207,6	174		
	Чай сладкий	230	яв.00	3	16,09	0	0,1	0,8	10	86	24	0,29	113,2	969		
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	60	9,68	0,24	20,07	0	0	0	6,00	0	10	0	94,73	52		
	Масло сливочное	10	0,02	11,16	0,04	0,2	0	0,05	0,5	0,6	0	0,01	36	33		
Итого за завтрак		500	25	24	70	0,02	0,5	0,65	120	150	60	1,3	461,5			
Обед																
Огулец свиной																
Суп картофельный на курином бульоне															106	
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	21,1	5	13,4	0,2	7,1	0,2	140	146,4	39	400	400			
	Компот из сухофруктов	200	0,08	3	35,1	0,01	7	0	35	10,5	1	1,9	89	267		
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	60	3,64	4	16,1	0,07	1,6	0	18,5	34	8	1,1	54,9	411		
Итого за обед		700	30,2	28	75	0,27	35	0,4	290	295	74	6	833,9			
Полдник																
	Сок фруктовый	200	1		20,2	0,02	4		14			2,8	85,34			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7		8,6	0,04	12	0,02	16,9	0,07	9	0,5	43,4			
Итого за полдник		300	1,7		28,6	0,06	16	0,02	30,9	0,07	9	3,3	128,8			
Ужин																
	Ладья запеченная со соусом	210	16,54	14,66	86,14	0,12	0,26		220,46			1,4	542,7			
	Какао с молоком	230	4,2	3,62	17,28	0,06	1,6		152,94			0,54	118,7			
	Итого за ужин	440	20,74	18,28	103,42	0,18	1,32		373,4			1,94	661,1			
	Кефир, печенье	200	14,35	10,95	37,9	5,3	1,5	0,06	146		18	16,16	235			
Итого за день:			91,93	81,23	314,92	5,83	54,32	1,13	960,3	445,07	161	28,7	2310			

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества							Эн. цен.	№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углевы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
Неделя 1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15						
День 5																			
Завтрак																			
	Каша гречневая молочная	200	5,2	6,3	25	0,09	1	0,04	110	129	27	1	200	184					
	Чай сладкий	230	3,28	2,4	16,96	0	0,5	0	19,4	80,05	18,3	0,19	130	379					
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3	0,3	17,1	0	0	0	0,00	0	0	0	104,6	52					
	Масло сливочное	10	0,02	4,5	0,04	0	0	0,04	0,6	0,95									
Итого за завтрак		500	11,50	13,5	60,1	0,09	1,5	0,08	130	210	45,3	0,01	38,67	33					
Обед																			
	Щи из свежей капусты с курой	200	12,15	8,2	7,34	0,06	7,92	0,14	25,8	38,16	15,84	0,38	98	95					
	Макаронные изделия отварные	160	8,3	24	0,1	0	0,1	0	199,4	110,4	13,7	0,6	250,9	204					
	Биточки мясные рубленые	80	0,5	16,1	15,6	0	0	0	30,6	63,9	22,86	1	230,4	269					
	Компот из сухофруктов	200	1,05	1,16	31,1	0,03	4,08	0,01	28	23,24	17,6	0,07	141,41	402					
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2,7	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	19	1,15	90						
Итого за обед		700	24,7	25,8	95	0,26	12	0,25	290	270,5	89	3,2	810,71						
Полдник																			
	Сок фруктовый	200	1		20,2	0,02	4		14				85,34						
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7		8,6	0,04	12	0,02	16,9	0,07	9	0,5	43,4						
Ужин																			
	Винегрет овощной	160	1,35	6,16	7,69	0,05	13,25						91,6						
	Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,7				55	33,55	12	2,5	157						
	Чай сладкий	220	3,28	2,4	16,96	0	0,5	0	19,4	80,05	18,3	0,19	130						
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	80	2,1	0,27	14,01	0,06			6,9	0,81	9,9	0,57	64,08						
Итого за ужин		500	19,43	20,33	39,45	0,11	13,75		81,3	114,41	40,2	4,14	442,68						
2-ой ужин																			
	Кефир, печенье	200	14,35	10,95	37,9	5,3	1,5	0,06	146		18	16,16	235						
Итого за день:			71,68	70,58	261,05	5,82	44,75	0,41	678,2	594,98	201,5	28	2090,4						

6 день

Примечание пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						Энцен. Не расеш.
			Белки	жиры	углав	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 2	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15		
День 6															
Завтрак	Каша манная молочная	200	14,6	10,3	19,96	0,2	0,95	0,04	112,3	137,54	38,7	1,94	207,6	189	
	Чай сладкий	230	0	0	0	0	0,6	0	39,2	22	21,3	0,2	130	376	
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	60	8,3	0,2	25	0	0	0	0,50	0	0	0	94,78	52	
	Масло сливочное	10	0,1	9,1	0,04	0	0	0,04	0,6	0,06	6	0,01	37,4	33	
завтрак		500	23	19,6	45	0,2	1,55	0,08	152,6	159,6	66	2,15	469,78		
Обед															
	Суп вермишелевый с куриой	200	1,8	2,6	18,9	0,13	7	0,2	100	102,3	25,2	0,9	250	77	
	Рыба тушеная в томате с овощ	90	17	16	15,9	0	5	0,2	98,6	125,3	18,5	0,07	300	298	
	Рис отварной с маслом сливочн	160	5	2	3	0,2	0	0	50	10	8,2	1,6	51,33		
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	35,7	0,02	0	0,01	29	23	16,4	0,07	131	402	
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	50	2,5	1	26,1	0,07	0	0	7,4	34,4	9,3	1,56	90		
	Итого за обед	700	27	21,7	99	0,42	12	0,41	265	295	77,6	4,2	822,33		

Полдник	Сок фруктовый	200	1	20,2	0,02	4	14								
Итого за полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	8,6	0,04	12	16,9	0,07	9	0,5	43,4				
Ужин	Рагу овощное	300	1,7	28,6	0,06	16	30,9	0,07	9	3,3	128,76				
	Чай сладкий	220	4,25	12,5	24,9	0,15	17,5	0	57,65	18,3	0,19	1,8	228,35		
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	230	3,28	2,4	16,96	0	0,5	0	19,4	80,05	9,9	0,57	64,08		
		50	2,1	0,27	14,01	0,06	6,9	0,81	9,9	0,57	64,08				
Итого за ужин		500	8,63	15,17	55,96	0,21	18		83,95	80,05	28,2	2,56	423,43		
Итого за день	Кефир, печенье	200	14,35	10,85	37,9	5,3	1,5	0,06	146	18	16,16	235			

7 день

Примечание	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Эн-ден	№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углеб.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16		
Неделя 2															
День 7															
Завтрак															
	Пудинг творожно-морокочный	200	8,56	10,4	24,2	0	0,1	0,1	100	96,7	яна.00	0,5	205,3	217	
	Соус молочный	40	0,04	3,63	0,07	0	0	0,26	30,2	1,5	0	0,01	33,78		
	Чай сладкий	200	2,3	16,7	0,1	0,9	0,4	0	51,45	23	0,86	95,5	959		
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,68	0,24	13,99	0	0	0	25,00	0	20	0,5	94,2	52	
	Масло сливочное	10	0,02	4,23	0,04	0,2	0	0,04	4,8	0,85	17,3	0,01	34,2	33	
Итого за завтрак		500	12,3	20,8	55	0,3	1	0,8	160	150,6	60,3	1,88	462,98		
Обед															
	Суп-рассольник	40	0	0,1	0	0	0	0	1	0	1	1	20		
	Борщ с мясным бульоном	160	3,6	9	9,2	0	0	0,2	120	97,4	24,9	0,68	187	98	
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	13,67	11,2	15,6	0	0	0	112	73,9	25	1	213	268	
	Макаронные изделия отварные	160	3,7	4,66	22,3	0,1	9	0	30	72,9	30,3	1	215	128	
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,09	25,94	0,01	1,8	0,01	9,3	11,4	0,2	0,02	101,68	411	
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	40	2,85	0,35	16,96	0,05	0	0	14,4	34,8	6,8	0,6	83,58		
Итого за обед		700	23,7	25,4	90	0,15	10,8	0,21	286,7	290,4	88	4,3	819,66		
Полдник															
	Сок фруктовый	200	1	20,2	0,02	4	0	0	14			2,8	85,34		
Итого за полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	8,6	0,04	12	0,02	16,9	0,07	9	0,5	43,4			
Ужин															
	Каша рисовая молочная	220	5,44	8,96	28,19		0,81		169,87		30,19	0,5	215,41		
	Каша с молоком	220	4,2	3,62	17,28	0,06	1,6		152,94			0,54	118,66		
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	2,1	0,27	14,01	0,06			6,9	0,81	9,9	0,57	64,08		
Итого за ужин		500	11,74	24,59	59,48	0,12	2,41		329,71	0,81	40,09	1,61	397,95		
2-ой ужин															
	Кефир, печенье	200	14,35	10,85	37,9	5,3	1,5	0,06	146		18	16,16	235		
Итого за день:			51,49	81,74	271,06	5,93	31,71	1,09	953,31	441,88	216,39	27,25	2044,4		