

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп.
			Белки	жиры	углеы	В1	С	А	Р	Са	Р	Мg	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	220	16,5	10,12	37,18	0	0,44	0,2	129,5	79,25	28,6	1	228,4	174			
	Чай сладкий	200	3	16,09	0	0,1	0,5	10	86	24	0,29	125,3	969				
	Батон пшеничный обога-	60	9,98	0,24	20,07	0	0	0	6,00	0	10	0	84,73	52			
	щенный микроэлементами																
	Мясо говяжье	20	0,04	жир 0,0	0,08	0	0	0,08	01,08	0	0,2	74,8	33				
Итого за завтрак																	
			550	26,52	24	70	0,02	0,6	0,65	120	150	60	1,3	521,2			
Обед																	

Суп куриный															50	0	0,1	0	0	0	0	0	1	1	50		
Суп картофельный на курином бульоне															250	26,5	6,25	16,75	0,25	8,75	0,25	175	183,0	48,75	500		
Птица тушенная в соусе с овощами															240	5,2	17,52	11,52	0	21,12	0,25	108,5	118,50	28,5	2	284,3	
Компот из сухофруктов															200	0,6	0,53	32	0,12	0	0,01	21,13	20	16	0,07	131	402
Хлеб ржаной обогащенный витаминами															60	3,64	4	16,1	0,07	1,6	0	18,5	34	8	1,1	54,9	
Итого за завтрак															800	35,94	28,4	76,37	0,44	35	0,51	324,13	366,5	102,25	6	1020	
Итого за обед															250	1,25	25,25	0,25	5			17,5				3,5	106,8
Итого за ужин															100	0,7	8,6	0,04	12	0,02	16,9	0,07	9	0,5	43,4		
Итого за день															350	1,95	33,85	0,29	17	0,02	34,4	0,07	9,40	150,2			
Сладкий заливный со стейк, молоко															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, пенные															220	15,84	12,1	41,8	5,9	2	0,05	150,6			19,8	18,26	258,5
Итого за день:															100,99	82,78	325,44	88,88	85,82	1012,5	505,57	182	31,30	3510,60			

5 день

Прим. п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества							Эн. цен.	№ рецеп.
			белки	жиры	углеы	В1	С	А	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Неделя 1																			
День 5																			
Завтрак																			
	Каша гречневая молочная	220	5	6	6,3	32,5	0,22	1	0,04	137,5	141,9	33,75	1	250	184				
	Чай сладкий	250	3,28	2,4	16,98	0	0,5	0	0	19,4	80,05	18,3	0,19	141,50	379				
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	60	3	0,3	17,1	0	0	0	0	0,00	0	0	0	104,6	52				
	Масло сливочное	10	0,4	3,35	0,04	0	0	0,04	0	0,6	0,95	0	0,02	37,4	33				
Итого за завтрак																			
		540	11,88	13,5	66,6	0,22	1,5	0,08	0,08	167,50	227,95	62,05	1,2	533,60					
Обед																			
	Щи из свеклы капуста с курой	250	15,25	окт.25	сеп.25	0,25	10	0,25	0,25	32,25	147,75	20,0	0,5	122,5	95				
	Макаронные изделия отварные	200	103,8		30	0,1	0	0,1	0	248	138	17,2	0,8	313,8	204				
	Выпечка мясные рубленые	100	0,7	20,2	19,5	0	0	0	0	38,3	79,9	28,6	1	288	288				
	Компот из сухофруктов	200	1,05	1,15	31,1	0,03	4,08	0,01	0,01	28	23,24	17,6	0,07	141,41	402				
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	60	2,7	0,35	16,96	0,07	0	0	0	7,2	34,8	19	1,15	90					
Итого за обед																			
		810	123,5	31,95	106,81	0,45	14,08	0,36	0,36	353,75	323,69	102,4	3,52	1028,6					
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	0,02	16,9	0,07	9	0,5	43,4					
Ужин																			
	Винегрет свежий	300	1,7		28,6	0,06	16	0,02	0,02	30,9	0,07	9	3,3	128,76					
	Рис отварной	200	1,8	7,8	9,6	0,2	16,6							114,80					
	Чай варенье	40	12,7	11,5	0,7					55				157					
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	220	3,28	2,4	16,96	0	0,5	0	0	19,4	80,05	18,3	0,19	130					
		80	2,1	0,27	14,01	0,06				6,9	0,81	9,9	0,57	64,08					
Итого за ужин																			
		540	19,88	22	41,27	0,11	17,1			81,3	122,86	40,2	4,14	465,68					
Итого за день																			
	Кофея. пенные	220	15,84	12,1	41,8	5,9	2	0,06	0,06	160,6		19,8	18,26	259,5					
Итого за день:																			
		172,80	79,55	285,08	8,66	50,68	0,53	784,05	674,47	45	30,4	28	2415,04						

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп.
			белки	жиры	углеы	В1	С	А	Р	Са	Р	Мг	Fe	Эн.цен		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15			
Неделя 2																
День 6																
Завтрак																
	Каша манная молочная	220	16,06	ноя.44	22	0,22	1,1	0,06	123,64	151,36	42,57	02.фев	228,36	189		
	Чай сладкий	250	0,05	3,3	16,06	0,03	0,00	0,6	0	99,1	9	5,3	113,2			
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	8,3	0,2	25	0	0	0	0,50	0	0	0	94,78	52		
Завтрак																
	Масло сливочное	20	0,04	авг.26	0,08	0	0	0,08	01.фев	01.сен	0	0,2	74,8	33		
Обед																
		550	24,45	23,29	63,14	0,25	1,55	0,74	162,6	252,36	66	2,15	585,79			
	Суп вермишелевый с курой	250	2,03	фев.26	10,17	0,12	7,91	0,23	20	56,32	23,96	01.фев	92,99	77		
	Рыба тушеная в томате с овощ	100	02.фев	11.июл	1,1	0,2	14.апр	0,2	34,1	46,6	18.май	0,9	167,4	298		
	Рис отварной с маслом сливоч	160	5	2	3	0,2			50	10	8,2	1,6	51,33	402		
	Компот из сухофруктов	200	1,05	1,15	31,1	0,03	4,08	0,01	28	23,24	17,6	0,07	141,41			
	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																
		770	12,98	17,46	72,73	0,42	18,48	0,233	139,3	170,96	87,26	апр.02	542,23			
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	01.июл		28,8	0,06	16	0,02	30.сен	0,7	9	0,7	128,7			
Ужин																
	Чай сладкий	220	3,28	2,4	16,96	0	0,5	0	19,4	80,05	18,3	0,19	130			
	Ратт овсяное	230	4,25	12,5	24,9	0,15	17,5		57,65			1,8	229,35			
	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																
		530	сен.63	15,17	55,87	0,21	18		83,95	80,86	26.фев	фев.56	423,43			

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп.	
			Белки	Жиры	Углеб.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		Эн. цен.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16	
Часть 2														
День 7														
Завтрак														
	Пудинг творожно-морковный	200	8,56	10,4	24,2	0	0,1	0,1	100	96,7	яев.00	0,5	205,3	217
	Суп молочный	40	0,04	3,63	0,07	0	0	0,26	30,2	1,5	0	0,01	33,78	
	Чай сладкий	250	0,05	3,3	16,06	0,03	0,00	0,6	0	96,1	9	5,3	113,2	
	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	20	0,04	яев.26	0,08	0	0	0,08	01.фев	01.яев	0	0,2	74,8	33
Итого за завтрак														
		560	12,37	25,83	55	0,3	1	0,8	180	150,6	60,3	1,88	521,28	
Обед														
	Супец овощной	40	0	0,1	0	0	0	0	1	0	1	1	20	
	Борщ та мясным тушеном	200	0,08	0,09	26,94	0,01	1,8	0,01	9,3	11,4	0,2	0,02	101,06	98
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80	13,67	11,2	15,6	0	0	0	11,2	75,9	25	1	213	268
	Макаронные изделия отварные	180	3,6	9	9,2	0	0	0,2	120	97,4	24,6	0,68	187	411
	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	
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	2,7	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	19	1,16	90	
Итого за обед														
		760	21.яев	21.89	94,8	0,11	5,88	0,22	268,13	240,74	87,63	яев.92	752,49	
Вечер														
	Сок фруктовый	200	1	20,2	0,02	4			14			2,8	86,34	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,7	8,6	0,04	12	0,02	16,9	0,07	9	0,5	43,4		
		300	01.яев	28.яев	0,06	16,02	30.яев	0,7	9	07.яев	128,7			
		27	21,7	99	0,42	12	0,24	285	295	77,6	4,2	257,44		
	Каша рисовая молочная	200	4,8	6	28	0,1	ноя.25	0	37,60	91,20	38	1	208,8	
	Каша с яблоком	200	0,08	0,09	25,94	0,01	1,8	0,01	9,3	11,4	0,2	0,02	101,08	
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	2,7	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	19	1,16	90	
		яев.58	яев.44	70.90	0,18	13.яев	0,01	54,1	137,4	57,20	фев.17	459,88		
Итого за ужин														
		36,28												
Итого за день														
	Кофеин, лечебный	220	15,84	12,1	41,8	5,9	2	0,05	160,6		19,8	18,28	258,5	
	Итого за день:		59,39	87,96	365,5	##	##	##						



Руководитель ИКМП
Васильева А.А.
подпись от 13.05.2022 № 20

Примерное меню
для питания детей (категории 11 - 17 лет) в палаточном лагере с круглосуточным пребыванием детей
МБОУ "Кемешская СОШ"
с учётом СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

2024 год

День 1

Группы лиц	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества							Энергетич. ценность	№ рецепт
2	3	4	Белки	Жиры	Углевод.	В1	С	А	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Цинк	15		
Неделя 1																			
День 1																			
Завтрак																			
Махорные изделия отваренные																			
220	14.43	18.48	3.3	0.3	0.3	0.3	0.03	0	0.1	18	30.2	5	5.5	63	213				
Ябло варенье																			
40	5.1	2	0.3	0.03	0	0	0	0	0.00	0	0	0	0	94.73	52				
Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами																			
50	4	0.24	20.07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Масло сливочное																			
10	0.4	3.56	0.04	0	0	0	0.04	0	0	0.95	0	0.02	37.4	33					
Чай сладкий																			
230	0	0	0	0	0	0.1	0	0	33.2	19.05	17.4	2.7	5	376					
Итого за завтрак																			
550	27	26.83	23.71	40.364	1.4	0.4	0.4	0.4	170.3	180	463.35	11.72	463.35						
Обед																			
из своей кухни с курицей с макарониками																			
250	5.2	3.02	18.66	0.09	0.72	0.15	200	98.44	16.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8		
80	18.35	5.1	16.7	0.04	0.6	0.12	22.57	78.35	18.3	0.89	193								
Котлета мясная рубленная																			
200	2.2	12.7	18.5	0	11.4	0.2	34.1	65.4	18.9	0.07	209.4								
Картофель отварной с маслом сливочным																			
200	0.6	0.53	32	0.12	0	0.01	21.13	20	16	0.07	131								
Компот из сухофруктов																			
60	2.05	0.35	17.14	0.17	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	98								
Хлеб ржаной обога- щенный витаминами																			
800	27	21.7	59	0.42	12	0.48	285	255	77.6	4.2	822.4								
Итого за обед																			
250	1	20.2	0.02	4			14												
100	0.7	8.6	0.04	12		0.02	18.9	0.07	9	0.5	43.4								
Полдник																			
350	1.7	28.8	0.08	16		0.02	30.9	0.07	9	3.3	128.76								
Ужин																			
250	10.35	13.5	50.55	0.24	0.3		188.1			1.71	367.9								
220	4.2	3.52	17.28	0.05	1.6		152.84			0.54	118.66								
50	2.1	0.27	14.01	0.05			6.9	0.81	9.9	0.57	64.08								
Каша пшеничная с маком																			
220	4.2	3.52	17.28	0.05	1.6		152.84			0.54	118.66								
Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами																			
530	16.66	17.39	81.84	0.38	1.9		347.9	0.81	9.9	2.85	550.24								
Итого за ужин																			
220	15.94	12.1	41.8	6.9	2	0.06	160.6		19.8	18.26	256.5								
2-ой ужин																			
220	15.94	12.1	41.8	6.9	2	0.06	160.6		19.8	18.26	256.5								
Итого за день:																			
	87.6	65.84	271.05	6.26	32.8	0.96	580.1	475.9	159	38.23	2158.50								

2 день

Полное имя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							№ рецепт.
			белки	жиры	углеы	В1	С	А	Са	Р	Мg	К	Na	Cl	Fe	
2	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16		
Наркати 1																
Дне 2																
Завтрак																
	Каши перловасовая молочно- чай сладкий	220	10,6	10,4	24,2	0	0,1	0,1	149,4	100,7	янд.00	2,5	235,3		217	
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	250	0,05	3,3	16,06	0,03	0,00	0,6	0	39,1	8	5,3	113,2		569	
	Масло сливочное	60	3,38	6,3	14,7	0	0	0	0,00	0	0	0	84,72		52	
	Итого за завтрак	20	0,04	вс. 26	0,08	0	0	0,08	0,1.088	0,1.088	0	0,2	74,8		33	
Итого за завтрак																
		550	14	25	61,05	0,03	0,1	0,78	150	208,7	23	8	518,03			
Обед																
	Орешки свиной	50	0	0,1	0	0	0	0	1	0	1	1	20			
	Рисовый суп с курицей	250	1,63	4,5	8	0	11,12	0,25	37,5	81	15,7	0,8	193,25		95	
	Гречка с курицей	90	22,5	12,00	40	0,27	3,5		112	101	13,00	1	236			
	Каши пшеничная	180	3,2	16,00	38,5	0,03	0,03	0	9	78,84	27	0	213,84		181	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,8	17,7	0,08	0	0,01	20	23	17,3	0	132,34		402	
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	50		1	16,96	0,11	0	0	7	34	7,6	1,4	100			
	Итого за обед	820	27	21,7	99	0,42	14,62	0,29	285	299	77,6	4,2	855,43			
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	15,9	0,07	9	0,5	43,4			
	Полдник	300	1,7		28,6	0,06	16	0,02	30,9	0,07	9	3,3	128,76			
	Омлет с сыром	250	15	23,5	3,5	0,5	0,03		79,44				1,95		280,25	
	Какао с молоком	220	4,2	3,62	17,28	0,06	1,5		152,94				0,54		118,68	
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	60	2,1	0,27	14,01	0,06			6,9	0,81	9,9	0,57	64,08			
	Итого за ужин	530	21,3	27,39	33,79	0,17	1,63		239,28	0,88	18,9	3,06	426,98			
Итого за день																
	Каши, печенье	220	15,84	12,1	41,8	5,9	2	0,06	160,5		19,8	18,26	258,5			
Итого за день:																
		79,84	86,2	264,24	6,88	34,35	1,15	886,78	504,6	149,2	36,82	2230				

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества							Эн. цен
			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 3																
Завтрак																
	пеканка творожная с морков.	200	16	16,2	29,8	0,2	0,2	0	50	10	36	1,1	206,7			
	Соус молочный	40	2	0,03	2					10						
	чай сладкий	230	3	2,4	17,09	0	0,5	10	94,4	99,5	14	0,3	128,6			
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,38	6,3	14,7	0	0	0	0,00	0	0	0	94,72			
	Масло сливочное	20	0,04	авг.26	0,08	0	0	0,08	0,1	фев. 0,1 сен.	0	0,2	74,8			
Итого за завтрак																
		550	21,42	24,9	63,67	0,2	0,7	20	150	122	50	1,6	504,82			
Обед																
	Борщ с мясом	300	авг. 84	ноя.15		0	12,24	0	237	76,3	20,1	0,4	342,6			
	Рыба (филе) запеченная с гарниром (кар.	250	16,9	16,1	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	25,7	15	0,2	131,86			
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	3	0,3	26,96	0,07	0	0	7	39	7,5	0,8	196			
Итого за обед																
		810	27	21,7	99	0,42	12	0,02	285	295	77,6	4,2	935,6			
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	128,76			
Ужин																
	Каша манная молочная	250	11,75	22,5	65,6	0,2	1		57,25			0,75	280			
	Какао 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																
		530	18,январь	26,39	96,89	0,32	2,6		217,09	0,81	9,9	1,86	462,74			
Итого за день																
		220	16,84	12,1	41,8	5,9	2	0,06	160,6		19,8	18,26	258,5			
Всего за день																
	Кефир, печенье	220	16,84	12,1	41,8	5,9	2	0,06	160,6		19,8	18,26	258,5			