

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Кеменская СОШ"
Васильева А.А.



Примерное 5-дневное меню
для питания детей (категории 11 - 18 лет) в палаточном лагере с дневным пребыванием
МБОУ "Кеменская 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	Углеб.	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	Эн.цен						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	0,3	235,3						217
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,052	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	113,2						969
	Масло сливочное	20	0,04	8,26	0,08	0	0	0,08	1,2	1,9	0	0	94,73						52
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						33
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		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						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	81,58						
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						
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						
Итого за ужин		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	Вес блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества						Энцен
		белки	жиры	углевл	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15				
3 день																
Завтрак																
пеканка творожная с моркови	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 микроэлементами	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														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) запеченная 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 обед														653,07		
Ужин																
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 микроэлементами	100	5,06	0,39	33,31	0	0	0	0,00	0	0	0	157,25				
Итого за ужин														247,65		
Итого за день:														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	Энц.		
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15		
Завтрак	Каши 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	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	
Обед	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	
	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		
Обед	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		
		350	765,16	10,26	86,046	0,09	57	0	135	0	0,09	0	447,4		
Итого за обед			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	Вос. блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн. цен.	№ рецеп.
				белки	жир	углев.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
5 день															
Часть 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 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	8,54	16,1	63,35	0,12	1	0,72	119,2	282	50	1,62	470,73	
		Обед													
		Щи из свежей капусты с куриой	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	
		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	
		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	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	669,78	571,94	17,79	1535,85	

6 лень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углеб.	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14		15
Часть 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 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	8,032	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 тушеная в томате с овощ	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 сливоч	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														
	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	135,13	7,27	1142,2			

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп.
			Белки	Жиры	Углев.	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	Экстен.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	
Неделя 2															
День 7															
Завтрак															
	Пудинг творожно-морковный	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 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	74,8	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								
	Борщ га мясным бульоном	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		
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	284,53	485,15	207,88	7,28	1603,5		

8 день с 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн. цен.	№ рецеп.
			белки	жиры	угле-в	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
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 обога- щенный 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	0,06	0	0	0,08	1,2	1,9	0	0,02	74,8	33
Итого за завтрак		550	11,592	18,89	57,48	0,11	1,57	0,12	235,72	240,01	59,37	2,45	446,74	
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
	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 обога- щенный витаминами	60	2,65	0,36	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	7,65	10,2	62,376	0,09	57	0	135	0	0,09	0	372	
Итого за полдник		350	7,81	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				№ рецеп.
		3	4	5	белки	жиры	углевод	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2							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							
	Чай сладкий	250	0,05	3,3			16,7	0,03	0,00	0,6	0	101,1	23	0,6	193
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,052	0,24			20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	184
	Масло сливочное	20	0,04	8,26			0,08	0	0	0,08	1,2	1,9	0	0,02	969
Итого за завтрак		550	8,662	18,2			65,45	0,09	1	0,72	100,2	198	39	1,62	52
Обед															
	Огулец 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	87
	Котлета мясная рубленая	90	16,9	16,1			13,4	0,1	5	0,01	21,00	190	36	3	266
	Каши гречневая рассыпчатая	180	0,08	0,09			25,11	0,01	1,8	0	4,5	7,2	0,36	0,02	250
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,09			26,9	0,02	0,73	0	32,48	0	17,46	0	411
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,65	0,35			16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	107
Итого за обед		820	28,795	19,51			97,37	0,315	14,03	0,26	68,56	283,76	85,17	5,495	81,58
Полдник															
	Кофир	250	6,94	6,27			20,34	109,8	0,14	3,62					
	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	100	5,08	0,39			33,31	0	0	0	0,00	0	0	0	166,11
Итого за полдник		350	12	6,66			53,65	109,8	0,14	3,62	0	54,24	454,26	0	157,26
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

Прим. паци	Наименования блюд	Вес блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп.
			белки	жиры	углеы	B1	C	A	Р	Са	Р	Mg	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	Чай сладкий	220	14,43	18,46	3,3	0,09	1,3	0,26	140,4	258,7	22,1	3,5	239,2	216	
	Батон пшеничный обога- щенный микроэлементами	60	3,062	0,24	20,07	0	0	0	0,00	0	0	0	94,73	378	
	Масло сливочное	20	0,04	8,26	0,08	0	0	0,08	1,2	1,9	0	0,02	74,8	52	
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	76,47	196,89	44,7	5,52	167,84	104			
Голубцы ленивые с курой	250	87,01	12,13	27,16	0,08	26,89	0	86,8	0	59,18	2,19	293,66	297		
Компот из суфруктов	250	0,75	0,125	39,63	0,025	0	0,013	26,25	20,75	20	0,09	163,75	402		
Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	60	2,85	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,56			
Итого за обед															
810	99,92	17,235	103,14	0,355	30,13	0,069	199,72	260,44	131,48	9,4	696,85				
Полдник															
Кисель, шихово-шюный	250	0,23	0,23	22,15	0,678	3,9	0	136,99	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:															
882,72	57,925	227,82	1,243	92,33	1,009	612,31	622,14	177,01	13,52	1691,2					

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы - составители А.И.Здобных, В.А.Цыганенко, Москва "Гарда" 2008г.
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. - СПб.: Речь, 2008г. - 800 с.

День 1

План прим.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп.
			белки	жиры	углев.	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	ценность	Энергетич.	ценность			
День 1																		
Завтрак																		
Макаронные изделия отварные																		
	Ябло паровое	220	14,43	18,46	3,3	0,09	1,3	0,26	140,4	258,7	22,1	3,5	239,2	216				
	Биток свиной обжаренный	40	5,1	4	0,3	0,03	0	0,1	22	77	5	17,5	63	213				
	Биток свиной обжаренный	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	369,05	44,5	11,72	434,33					
Обед																		
Щи из свежей капусты с курицей																		
		250	2,625	3,77	13,32	0,025	0,9	0,18	19,38	69,3	21	12,6	99	102				
	Котлеты мясные рубленые	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	48,6	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 обогащенный витаминами	60	2,65	0,35	16,96	0,07	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	81,58					
		800	8,075	20,02	85,18	0,155	16,11	0,61	99,11	230,12	78,4	23,41	561,98					
Ужин																		
	Сок фруктовый	250	0,16	0,06	23,67													
	Омлет из овощей (печенье)	100	7,65	10,2	62,376	0,09	57	0	135	0	0,09	0	75,43	372				
		250	7,65,16	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					