

Согласовано:

Директор МБОУ ООШ с. Филькино



Согласовано:

Начальник лагеря


« 26 » мая 2023г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



**Примерное 10-ти дневное меню
2-х разового питания детей в пришкольных
лагерях с дневным пребыванием детей
МБОУ ООШ с. Филькино
7-11 лет, 12 лет и старше
Сезон: Лето**

*Разработано согласно сборнику рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,15		19,46	23,4	5,42	0,09
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			21,87	23,29	103,96	714,32					342,28		32,32	
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
102,02	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне_	250	5,5	9	66,13	216		2,2			88,13			2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	1	2		0,24	7	6,96	34	0,11
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,86						37,58		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20				22		44
Итого за Обед.			35,86	53,78	194,42	1244,89	1	53,48		0,44	133,39	193	109,57	1
Итого за день			57,73	77,07	298,38	1959,21	1	54,41	50,15	0,44	7	404,07	34	51,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11,12и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7	Бутерброды горячие с сыром_	50	6,03	3,68	14,84	117	0,06	0,06	63		139,46	96,31	9,46	0,5
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			23,58	21,87	109,86	732,06			63		276,3		39,36	
Обед.														
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_	250/10	2,39	6,49	13,47	117,73	0,04	10,47			34,85	38,24	18,3	0,85
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	70	4,69	0,49	32,9	156,8	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20				22		44
Итого за Обед.			27,29	42,1	160,49	1131,03		25	22,67	0,03	14	26	115,07	48,94
Итого за день			50,87	63,97	270,35	1863,09		56,6	85,67	0,03	14	465,01	20	50,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11,12и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
223	Запеканка из творога_	200	31,56	20,86	33,36	464,6					259	368	43	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			46,15	34,13	103,44	914,6			118,4	0,04	259	368	42,18	1
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,27	105,75	0,05	154,97		0,07	48,35	48,06	19,71	0,79
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			36,57	33,42	114,74	962,93		2	12,69	0,84	139,85		243,17	2
Итого за день			82,72	67,55	218,18	1877,53	0,92	180,1		0,88	363,75	601,08	51	12,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11,12и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,4	154,48	0,07	0,15			52,73	115,53	8,23	1,37
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14								
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			26,08	33,8	93,97	785,82					177,44		24,45	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,56	5,63	19,51	136,36	0,07	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
255	Печень по-строгановски_	70/70	18,56	15,74	4,96	259		1,4	37,74			35,71		0,08
	Ризотто_	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,06		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Обед.			33,21	31,81	153,29	1046,63			37,74		147,23		87,97	
Итого за день			59,29	65,61	247,26	1832,45		53,9	37,74			355		51,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11,12и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,95
	Йогурт (стаканчик)_ 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			13,61	10,82	88,11	499,98				0,42	310,42		142,75	
Обед.														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,03	9,43			27,18	30,1	16,5	0,77
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250	1,99	2,06	18,04	128,14	0,06	12,3		0,14	9,9	40,81	16,74	0,64
492	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	100	16,99	5,86	8,01	153,24		0,67	16,41			110,4		
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Обед.			31,74	21,98	148,84	939,54		20	146,41	2,5	151,71		108,24	
Итого за день			45,35	32,8	236,95	1439,52		65,52	176,41	2,92		600,61		50,81

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11,12и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/10	7,55	14,98	43,33	338	0,12			0,07	165,14	194,01	46,06	1
210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,09	0,21			72,51	158,86	11,32	1,88
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			23,57	35,31	89,56	769,01		1,62	10	0,07	375,01		88,26	
Обед.														
20	Салат из свежих огурцов_	100	0,75	6,02	2,35	66,6	0,07	14,57			26,07	46,83	20,23	0,8
102,02	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне_	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
	Каша Царская с курой_	300	90,6	56,64	30,24	993,99		7						7,59
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Обед.			105,45	73,62	186,64	1674,09		7			249,36		298,35	
Итого за день			129,02	108,93	276,2	2443,1		7	10	0,07		666,63		61,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11,12и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/10	10,74	15,35	53,37	395,91	0,25	1,94	77,05		217,31	290,43	117,27	3,43
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Завтрак			27,4	27,98	116,64	826,98			149,05		734,15		179,17	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_	250/10	2,39	6,49	13,47	117,73	0,04	10,47			34,85	38,24	18,3	0,85
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша)(с/г)_	110	16,28	4,73	3,63	122,1		1,1	13,2	0,79		202,73		0,95
205	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,06		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Обед.			28,15	20,64	125,03	795,34			13,2	0,82	128,33		69,04	
Итого за день			55,55	48,62	241,67	1622,32			20,93	162,25	0,82		939,02	8,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11,12и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком_200/20	200/20	35,24	20,9	37,95	481,94		0,68		0,36		17,36		1,8
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Завтрак			46,94	26,83	95,93	812,94	0,49			0,36	514,22		31,5	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,27	105,75	0,05	154,97		0,07	48,35	48,06	19,71	0,79
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	220	15,18	12,98	31,24	314,6	0,22	16,5	17,6		36,74	249,16		
326,01	Соус молочный_	40	0,83	2,11	2,84	33,52	0,03	0,15	11,52		26,35	20,36	3,76	0,08
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
Итого за Обед.			23,22	22,58	99,55	710,47		20	159,12	2,43	122,5		39,37	
Итого за день			70,16	49,41	195,48	1523,41		172,51	259,12	2,79	414,54		5,57	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11,12и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,62	129,32	1,18
7	Бутерброды горячие с сыром_	50	6,03	3,68	14,84	117	0,06	0,06	63		139,46	96,31	9,46	0,5
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
Итого за Завтрак			18,15	13,88	86,67	540,4				0,52	415,34		156,28	
Обед.														
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
101	Суп картофельный с пшеном	250/10	2,27	4,54	12,44	104,74	0,07	7,94			446,3	53,83	21,91	0,85
35,8	Суфле из печени_	110	23	17,4	4,2	294,01	0,31	14,06	8,8		31,46	430,3	40,01	44
	Ризотто_	200	5,04	9,52	52,8	316,79	0,11	3,63			25,88	67,84		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
Итого за Обед.			38,96	32,97	136,14	1030,34		25	8,8		14	26	105,9	47,31
Итого за день			57,11	46,85	222,81	1570,74		47,12	81,8	0,52	14	997,7	20	49,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11и 12-ст.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11,12и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14								
	Йогурт (стаканчик)_ 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
Итого за Завтрак			19,53	23,19	95,66	667,29	0,18	2,39			313,65		43,9	
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
99	Суп из овощей со сметаной_	300/10	1,88	5,95	10,91	113,58	0,07	12,38			41,55	587,51	24,74	0,93
274	Зразы рубленные (свин.)_	120	11,98	32,48	12,2	387,6	0,08	1,46	27,2		43,94	135,58	19,7	0,74
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,86						37,58		
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Обед.			27,29	47,72	143,57	1113,33		45,25	157,2	2,58	165,78		93,56	
Итого за день			46,82	70,91	239,23	1780,62		20	187,2	2,58		051,09		48,44
Среднее за период			65,46	63,17	244,65	1791,2	0,97	12		1,11	562,18	61	205,04	1
Итого за период			654,62	631,72	2446,51	17911,99	9,65	121		11,05	5621,83	613	2050,4	6

Составил  Калькулятор3

М.П.

Утвердил 