

Согласовано:

заместитель начальника
межрайонного территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 3



Г.Н. Басова
2024 г.

« »

Утверждаю:

Начальник лагеря

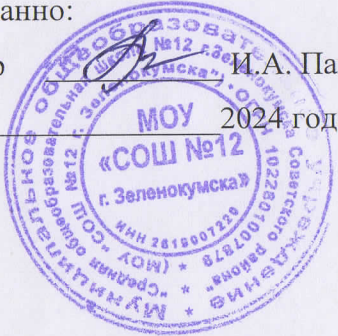
МОУ СОШ №12 г. Зеленокумска

Гая Назаршени Е.П.

« » 2024 года

Согласованно:

Директор



И.А. Павлова

« » 2024 года

ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях

с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 12 г.Зеленокумска»

1-я и 2-я возрастные группы

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

| № рецептуры | Наименование блюд и кулинарных изделий | Выход порции и грамм | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--|----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | В2 | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2-я возрастная группа | | | | | | | | | | | | | |
| | День №1 - завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром | 220/10/10 | 8,12 | 8,65 | 32,42 | 240,85 | 0,06 | 1,17 | 18,00 | 0,17 | 130,29 | 138,14 | 31,12 | 0,50 |
| 382 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,90 | 134,79 | 0,22 | 0,73 | 40,80 | 0,30 | 209,72 | 256,40 | 54,39 | 1,93 |
| - | Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке | 100 | 0,80 | 0,90 | 79,80 | 326,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,00 | 0,05 | - | - | 0,59 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 |
| | Итого за прием | 580 | 15,07 | 13,30 | 149,19 | 770,64 | 0,33 | 1,90 | 58,80 | 1,06 | 346,91 | 419,74 | 95,41 | 3,00 |
| | День №1 – обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие помидоры | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 2,45 | | 0,01 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,84 | 3,67 | 15,03 | 111,40 | 0,08 | 4,60 | 16,80 | 0,06 | 26,72 | 57,80 | 20,30 | 0,94 |
| 260 | Гуляш из мяса говядины | 100/150 | 22,33 | 23,54 | 7,11 | 329,88 | 0,03 | 0,92 | | 0,10 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 200 | 6,61 | 5,72 | 36,01 | 223,10 | 0,11 | | | 0,04 | 20,86 | 134,60 | 28,80 | 2,27 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,90 | 114,60 | 0,01 | 3,60 | - | - | 6,20 | 3,96 | 3,24 | 0,85 |
| - | Хлеб пшеничный | 70 | 4,63 | 0,46 | 32,69 | 157,08 | 0,04 | - | - | 0,67 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| - | Хлеб ржаной | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | 106,07 | 0,09 | - | - | 1,32 | 11,20 | 54,00 | 27,00 | 1,44 |
| | Итого за прием | 930 | 40,88 | 34,32 | 139,73 | 1048,13 | 0,38 | 11,57 | 16,80 | 2,20 | 103,29 | 445,51 | 113,97 | 9,25 |
| | Итого за день | | 55,95 | 47,62 | 288,92 | 1818,77 | 0,71 | 13,47 | 75,60 | 3,26 | 450,20 | 865,25 | 209,38 | 12,25 |
| | День №2 – завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский) | 20/10/30 | 6,60 | 8,74 | 18,77 | 183,01 | 0,06 | 0,24 | 0,06 | 0,70 | 158,10 | 107,70 | 17,43 | 0,74 |
| 182 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% | 220/10/10 | 4,53 | 4,36 | 31,76 | 185,74 | 0,06 | 1,17 | 18,00 | 0,17 | 130,29 | 138,14 | 31,12 | 0,50 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 71 | Овощи натуральные свежие помидоры | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 2,45 | | 0,01 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 210 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 159/10 | 15,90 | 27,10 | 16,80 | 380,00 | 0,14 | 1,40 | 244,00 | 0,48 | 126,00 | 242,60 | 30,20 | 2,60 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,90 | 134,79 | 0,22 | 0,73 | 40,80 | 0,30 | 209,72 | 256,40 | 54,39 | 1,93 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,68 | 89,76 | 0,05 | - | - | 0,59 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 |
| - | Мороженое пломбир 1 шт | 90 | 4,60 | 11,20 | 25,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за прием | 620 | 27,36 | 42,09 | 84,33 | 829,55 | 0,43 | 4,58 | 284,80 | 1,38 | 351,12 | 539,20 | 101,49 | 5,35 |
| | День №3 -Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие огурцы | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 12,00 | 0,02 | 2,45 | | 0,01 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4,21 | 13,20 | 118,60 | 0,12 | 8,42 | - | 2,93 | 26,90 | 77,54 | 28,04 | 1,42 |
| 279 | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 100/150 | 8,82 | 9,8 | 11,16 | 167,82 | 0,06 | 0,48 | 39 | 4,36 | 27,95 | 98,26 | 19,5 | 0,81 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,85 | 9,56 | 39,86 | 280 | 0,21 | 0 | 40 | 3,6 | 26,39 | 210,35 | 140,5 | 4,73 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,90 | 114,60 | 0,01 | 3,60 | - | - | 6,20 | 3,96 | 3,24 | 0,85 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 5,95 | 0,59 | 42,03 | 201,96 | 0,10 | - | - | 1,18 | 13,80 | 50,20 | 19,80 | 1,14 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 23,38 | 123,75 | 0,09 | | | 1,32 | 11,20 | 54,00 | 27,00 | 1,44 |
| | Итого за прием | 830 | 32,79 | 25,16 | 157,53 | 1006,73 | 0,59 | 12,50 | 79,00 | 13,39 | 112,44 | 494,31 | 238,08 | 10,39 |
| | Итого за день | | 60,15 | 67,25 | 241,86 | 1836,28 | 1,02 | 17,08 | 363,80 | 14,77 | 463,56 | 1033,51 | 339,57 | 15,74 |
| | День №4 завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом, со сгущённым молоком | 200/50 | 13,44 | 18,84 | 47,20 | 384,00 | 0,24 | 0,69 | 29,40 | 0,26 | 190,70 | 234,70 | 58,44 | 2,50 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | 13,36 | 89,56 | 0,04 | 1,17 | 0,02 | 0,08 | 108,50 | 81,31 | 12,60 | 0,11 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,00 | 0,05 | - | - | 0,59 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 |
| 338 | Фрукты свежие яблоки 1 шт | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 67,62 | 0,03 | 10,00 | - | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Итого за прием | 640 | 19,33 | 22,59 | 89,33 | 610,18 | 0,35 | 11,86 | 29,42 | 0,93 | 322,10 | 352,21 | 89,94 | 5,38 |
| | День №4-Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие помидоры | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 2,45 | | 0,01 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,18 | 1,38 | 14,19 | 79,27 | 0,07 | 4,86 | | 0,04 | 23,60 | 46,18 | 19,04 | 0,80 |
| 256 | Котлеты рыбные (минтай) любительские | 100/5 | 14,56 | 7,68 | 7,68 | 158,00 | 0,11 | 6,03 | 0,29 | 3,47 | 61,23 | 250,90 | 66,63 | 1,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,11 | 5,63 | 27,52 | 180,09 | 0,14 | 18,16 | - | 0,14 | 36,97 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | - | - | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 0,60 |
| - | Хлеб пшеничный | 90 | 5,95 | 0,59 | 42,03 | 201,96 | 0,10 | - | - | 1,18 | 13,80 | 50,20 | 19,80 | 1,14 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 23,38 | 123,75 | 0,12 | - | - | 1,65 | 14,00 | 67,50 | 27,00 | 1,80 |
| | Итого за прием | 915 | 32,77 | 16,17 | 135,95 | 833,87 | 0,58 | 35,50 | 0,29 | 6,49 | 172,10 | 530,38 | 175,22 | 6,85 |
| | Итого за день | | 52,10 | 38,76 | 225,28 | 1444,05 | 0,93 | 47,36 | 29,71 | 7,42 | 494,20 | 882,59 | 265,16 | 12,23 |
| | День №5 - завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский) | 20/10/30 | 6,60 | 8,74 | 18,77 | 183,01 | 0,06 | 0,24 | 0,06 | 0,70 | 158,10 | 107,70 | 17,43 | 0,74 |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром | 200/10/10 | 8,12 | 8,65 | 32,42 | 240,85 | 0,06 | 1,17 | 18,00 | 0,17 | 130,29 | 138,14 | 31,12 | 0,50 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | 0,04 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 218 | Вареники ленивые с маслом и сахаром | 250/10/10 | 32,26 | 23,40 | 34,28 | 480,88 | 0,10 | 0,64 | 0,12 | 2,32 | 374,40 | 339,30 | 34,67 | 0,84 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,48 | 22,90 | 134,79 | 0,22 | 0,73 | 40,80 | 0,30 | 209,72 | 256,40 | 54,39 | 1,93 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,00 | 0,05 | - | - | 0,59 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 |
| - | Мороженое пломбир 1 шт | 90 | 4,60 | 11,20 | 25,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за прием | 590 | 43,01 | 38,35 | 96,25 | 903,67 | 0,37 | 1,37 | 40,92 | 3,21 | 591,02 | 620,90 | 98,96 | 3,34 |
| | День №6 -Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие помидоры | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 2,45 | | 0,01 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,30 | 5,56 | 15,59 | 123,54 | 0,12 | 2,73 | 0,03 | 3,77 | 44,16 | 229,20 | 52,96 | 1,27 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы | 100/5 | 19,72 | 16,08 | 16,30 | 290,21 | 0,07 | - | 0,00 | 2,22 | 12,85 | 154,50 | 22,53 | 2,33 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,08 | 5,03 | 43,21 | 250,37 | 0,08 | - | 0,02 | 0,97 | 9,87 | 41,36 | 7,36 | 0,75 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | - | - | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 0,60 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 5,95 | 0,59 | 42,03 | 201,96 | 0,10 | - | - | 1,18 | 13,80 | 50,20 | 19,80 | 1,14 |
| | Хлеб ржаной | 70 | 4,62 | 0,84 | 23,38 | 123,75 | 0,12 | - | - | 1,65 | 14,00 | 67,50 | 27,00 | 1,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------|
| | Итого за прием | 920 | 41,02 | 28,15 | 161,66 | 1080,6 3 | 0,53 | 9,18 | 0,05 | 9,80 | 117,1 8 | 571,76 | 144,6 5 | 8,14 |
| | Итого за день | | 84,03 | 66,50 | 257,91 | 1984,3 0 | 0,90 | 10,55 | 40,97 | 13,0 1 | 708,2 0 | 1192,6 6 | 243,6 1 | 11,48 |
| | День №7 -Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным"Крестьянским" МДЖ 72,5% | 200/10/ 10 | 8,12 | 8,65 | 32,42 | 240,85 | 0,06 | 1,17 | 18,00 | 0,17 | 130,2 9 | 138,14 | 31,12 | 0,50 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | | | | 11,1 0 | 2,80 | 1,40 | 0,28 | 0,06 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,26 | 18,68 | 89,76 | 0,05 | - | - | 0,59 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,57 |
| 338 | Фрукты свежие бананы 1 шт | 150 | 2,26 | 0,38 | 31,50 | 141,00 | 0,03 | 10,00 | - | - | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | Итого за прием | 610 | 13,09 | 9,31 | 97,60 | 531,61 | 0,14 | 11,17 | 18,00 | 11,8 6 | 155,9 9 | 175,74 | 50,30 | 3,33 |
| | День №7 -Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие огурцы | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 0,02 | 2,45 | | 0,01 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,18 | 1,59 | 14,19 | 79,27 | 0,08 | 4,60 | 16,80 | 0,06 | 26,72 | 57,80 | 20,30 | 0,94 |
| 229 | Рыба минтай, тушеная в томате с овощами | 100/150 | 19,38 | 10,45 | 8,09 | 202,90 | 0,11 | 6,03 | 0,29 | 3,47 | 61,23 | 250,90 | 66,63 | 1,25 |

