

СОГЛАСОВАНО
Начальник
Отдела образования ИЗОСК
Мартirosн Г.В.
СОГЛАСОВАНО
Начальником
ТОУ Роспотребнадзор по СК
В Изобильненском районе
Соколов Д.С.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
Потапенко И.П.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
Петрова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
Переслов А.Н.

Примерное меню для учащихся с 7-до 11 лет в общеобразовательных учреждений в период летних лагерей 2022 года

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

День 1

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
201	Макаронные изделия отварные с сыром	200/30	16,24	19,09	40,93	401,28	0,09	0,20	138,24	0,74	354,24	242,49	24,37	1,46			
370	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20			
426	Булочка с джемом	70	8,84	16,74	44,11	302,61	0,17	0,04		1,43	20,10	91,28	16,94	0,98			
	Итого		25,68	36,43	99,74	774,39	0,26	10,24	138,24	2,47	390,34	344,77	50,31	4,64			
	Обед																
101	Суп с картофелем и крупой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25			
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77			
302	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55			
528	Соус красный основной	30	0,00	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
71	Овощи натуральные свежие	60-80	0,00	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
ПР	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29			
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82			
	Итого		31,62	30,62	202,67	1226,39	0,71	10,03	0,00	3,77	148,66	903,07	204,84	10,90			
	Всего		57,30	67,05	302,41	2000,78	0,97	20,27	138,24	6,24	539,00	1247,84	255,15	15,54			

День 2

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
401	Оладьи с молоком сгущенным (джемом или сметаной)	200/30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29			
302	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48			
ПР	Мороженное	70	3,50	9,50	24,00	195,00											
	Итого		25,11	29,92	139,78	772,07	0,29	3,05	54,60	2,31	332,78	341,46	75,04	2,77			
	Обед																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05			
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52			
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01			
71	Овощи натуральные свежие	60-80	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
309	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,60	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80			
ПР	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29			
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82			
	Итого		42,82	25,04	134,75	880,83	0,62	29,06	23,22	4,31	158,51	546,96	151,97	10,62			
	Всего		67,93	54,96	274,53	1652,90	0,91	32,11	77,82	6,62	491,29	888,42	227,01	13,39			

День 3

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200/30	13,80	10,68	79,05	569,98	0,08	0,48	48,00	1,04	199,83	262,15	50,61	1,21			
377	Чай с сахаром и лимонном	200/15/5	1,52	1,35	15,20	62,00	0,06	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36			
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,47	9,32	17,34	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38			
	Итого		18,79	21,35	111,49	787,98	0,11	3,31	90,00	1,43	223,15	290,91	58,36	1,95			
	Обед																
87	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,97	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,00	49,70	54,00	26,13	1,22			
294	Котлета рубленная из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25			
528	Соус красный основной	30	0,00	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,30	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	141,7	43,83	8,45	0,95			
71	Овощи натуральные свежие	60-80	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13			
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,21	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61			
ПР	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29			
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82			
	Итого		29,01	27,64	178,32	1093,41	0,43	51,62	81,72	6,80	164,96	505,68	127,29	11,40			
	Всего		47,80	48,99	289,81	1881,39	0,54	54,93	171,72	8,23	388,11	796,59	185,65	13,35			

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250,5	7,50	12,90	51,13	121,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
176	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
11Р	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
11Р	Сок фруктовый, обвоштой, ягодный в упаковке по 0,2 л.	200	0,27	0,00	22,80	137,52	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		9,49	13,72	98,03	675,00	0,11	15,14	65,32	20,69	176,16	233,63	65,40	6,33
Обед														
103	Суп картофельный с макаронами и картофелем	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
279	Тефтели 2-й вариант	90	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	53,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
502	Каша рассыпчатая гречневая	150,5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
71	Овощи натуральные свежие	60-80	1,98	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
11Р	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
11Р	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,60	0,82
	Итого		33,69	25,51	191,98	1053,88	0,64	10,46	33,00	7,87	116,78	538,88	164,03	9,34
	Всего		43,18	39,23	290,01	1728,88	0,75	25,60	98,32	28,56	292,94	772,51	229,43	15,67

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
101	Оладьи с молоком ступенчатым (джемом или сметаной)	200,70	13,02	12,95	40,23	158,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
112	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
	Фрукты	100-200	1,10	0,40	25,60	112,00	0,01	15,00	0,40	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80
	Итого		18,20	16,89	83,41	689,07	0,30	18,05	54,60	2,71	366,78	369,46	99,04	4,57
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
991	Плов из птицы	260	23,42	26,63	47,39	388,00	0,16	7,50	32,20	6,10	41,51	217,00	62,02	2,14
71	Овощи натуральные свежие	60-80	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
489	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80
11Р	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
11Р	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,60	0,82
	Итого		29,77	32,18	139,33	870,15	0,40	21,70	38,00	9,98	135,88	694,32	147,69	9,78
	Всего		47,97	49,07	222,74	1559,22	0,70	39,75	92,60	12,69	502,66	1063,78	246,73	14,35

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200,30	16,24	19,09	46,93	401,28	0,09	0,20	138,24	0,74	354,24	242,49	24,37	1,46
176	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
426	Булочка с джемом	70	8,84	16,74	44,11	302,61	0,17	0,04		1,43	20,10	91,28	16,94	0,98
	Итого		25,68	36,43	99,74	774,39	0,09	10,20	138,24	1,04	370,24	253,49	33,37	3,66
Обед														
101	Суп с картофелем и крупой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
402	Баша рассыпчатая пшеничная	150,5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
71	Овощи натуральные свежие	60-80	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
112	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
11Р	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
11Р	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,60	0,82
	Итого		30,70	30,46	183,25	1145,01	0,71	11,03	0,00	3,72	157,63	857,08	176,95	10,55
	Всего		56,38	66,89	282,99	1919,40	0,80	21,23	138,24	4,76	527,87	1110,57	210,32	14,21

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
401	Оладьи с молоком сгущенным (джемом или сметаной)	200,30	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48
ПР	Мороженное	70	3,50	9,50	24,00	195,00								
	Итого		34,30	29,92	139,78	772,07	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
259	Жаркое по домашнему	260	24,06	26,87	36,63	498,35	0,16	8,59	0,00	7,20	45,27	263,50	73,59	6,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого		34,30	31,99	125,84	966,68	0,45	15,22	0,00	9,13	106,05	449,00	157,71	10,24
	Всего		68,60	61,91	265,62	1738,75	0,68	16,68	30,20	11,27	286,63	665,90	211,41	12,53

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200,30	13,80	10,68	79,05	569,98	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	50,61	1,21
377	Чай с сахаром и лимоном	200,15,5	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Бутерброд с маслом сливочным	40,10	3,47	9,32	17,24	156,00	0,03	0,00	42,00	0,31	9,12	24,36	5,35	0,38
	Итого		18,79	21,35	111,49	787,98	0,11	3,31	90,00	1,43	223,15	290,91	58,36	1,95
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
301	Кнели из кур с рисом	90	13,85	22,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
71	Овощи натуральные свежие	60,80	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13
302	Каша рассыпчатая гречневая	150,5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55
342	Компот из ягод и фруктов свежемороженными	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
ПР	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82
	Итого		27,40	34,40	171,08	1089,51	0,56	51,68	104,80	6,04	171,23	612,28	160,90	9,97
	Всего		46,19	55,75	282,57	1877,49	0,67	54,99	194,80	7,47	394,38	903,19	219,26	11,92

День 9

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250,5	7,14	12,90	51,13	433,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71		
176	Чай с сахаром	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20		
11Р	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62		
11р	Сок фруктовый, овощной, ягодный в индв. упаковке по 0,2 л.	200	0,27	0,00	22,80	137,52	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого		9,13	13,72	98,03	687,00	0,07	11,14	65,32	20,31	171,56	198,43	52,40	2,91		
Обед																
96	Рассольник ленинградский	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60		
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150,5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95		
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13		
71	Овощи натуральные свежие	60-80	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13		
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61		
11Р	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29		
11Р	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82		
	Итого		24,79	33,13	175,40	1113,66	0,04	0,00	0,00	0,58	12,26	51,40	15,54	1,11		
	Всего		33,92	46,85	273,43	1800,66	0,09	11,14	65,32	20,55	177,69	226,63	59,06	3,73		

День 10

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
401	Оладьи с молоком сгущенным, (джемом или сметаной)	200,30	13,02	12,95	40,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29		
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48		
	Фрукты	100-200	1,10	0,40	25,60	112,00	0,01	15,00		0,40	34,00	28,00	24,00	1,80		
	Итого		18,20	16,89	83,41	689,07	0,29	3,05	54,60	2,31	332,78	341,46	75,04	2,77		
Обед																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13		
389	Рагу из овощей	260	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93		
71	Овощи натуральные свежие	60-80	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13		
389	Салат овощной, фруктовый и ягодный	200	0,27	0,00	22,80	127,27	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80		
11Р	Хлеб обогащенный	40	2,10	0,26	12,88	62,40	0,02	0,00	0,00	0,34	6,13	23,20	8,88	0,29		
11Р	Хлеб пшеничный	40	1,49	0,29	12,53	61,30	0,02	0,00	0,00	0,24	6,13	28,20	6,66	0,82		
	Итого		31,41	29,18	132,89	948,14	0,41	29,58	22,33	12,45	107,85	440,38	136,13	10,10		
	Всего		49,61	46,07	216,30	1637,21	0,70	32,63	76,93	14,76	440,63	781,84	211,17	12,87		

Итого:	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	518,88	536,77	2700,41	17796,68	6,82	309,33	1084,19	121,15	4041,20	8457,27	2055,19	127,56
Среднее дневное	51,89	53,68	270,04	1779,67	0,68	30,93	108,42	12,11	404,12	845,73	205,52	12,76