

Согласовано _____
Начальник ЛДП Костерина А А



Утверждаю:
Директор школы Кузьмикова И.Ю.
01.06.2023г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Холуй

155633, Ивановская область, Южский район, село Холуй, ул. Полевая, д.1-а, тел/факс (49347)29542, E-mail: mac41@rambler.ru

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Разработано на основании-Сборника технических нормативов-сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта плюс,2017

Сезон: лето
 Возрастная категория: 11-15 лет
 Неделя: первая

1 день

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А мкг	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
ЗАВТРАК														
181	Каша манная на молоке	200\10	7	3	25	200	0,07	0,05	0	26	160	6	305	1,6
350	снежок	100	5,39	4,72	11	133	0,2	1,94	0	0	161,1	8	6	0,8
1	Бутерброд со слив маслом	50\10	3,95	9	24,2	167	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	Чай сладкий	200	1,3	0	29,89	23	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	ИТОГО:	470	16	16,7	60	537	0,258	27,601	50	2,02	373,1	392,4	88	5,9
ОБЕД														
23	Салат из свежих помидор	105	0,54	4,3	2,34	51	2	0,02	0	0,05	11,5	21	7	0,3
87	Суп картофельный	250	2,7	7,2	13,35	123,9	1,95	14,1	0	1,2	54	229,5	40,5	1,35
171	Плов с изюмом	200	2,26	9,6	22	389	0,1	0	0	0,3	26	264	36	3,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	2,4	48,2	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
	Кондитерское изделие	90	10	35	50	554	0	0	0	0	0	0,5	0	0
375	Чай сладкий	200	1,3	0	29,89	23	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	ИТОГО:	725	46,8	25,84	122,45	700	2,412	69,15	15	3,05	187,3	742,45	227,5	11,89
	Итого за весь день:	1195	90,26	55,5	213,69	1380	2,67	96,751	65	5,07	560,4	1134,8	315,5	17,79

Сезон: лето
Возрастная категория: 11-15 лет
Неделя: первая

2 день

№ ре.	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
ЗАВТРАК														
175	Каша Дружба	200/10	7	3	26	85	0,23	1,17	30	3,6	130,77	188	20,30	0,47
382	Какао	200/15/1	4	4	20	121	0	0	0	0	6,	0	0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	71	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	2,5	0,42	26	48,2	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
ПР	печенье	24	3	8	4	200	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	504	24,68	19,46	86,88	396	0,27	2,8	30,08	3,6	299	380	84	3
ОБЕД														
209	Яйцо отварное	40	6,7	10	0,7	158	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	26,25	0,48
120	Суп молочный вермишелевый	250	4,5	4,7	17	129	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
223	Творожная запеканка со сметаной	180\10	11	7	20	194	0,12	22,43	0	0	52,49	205	34,52	1,3
	йогурт	100	7	3	13	106	0	0,6	0	0	120	0	14	83
349	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,76	87	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,24	15	161	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	4	0,42	25,7	126	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
	ИТОГО:	860	23,3	28,35	204,19	955			186	2,7	267,5	701,7	222	20,69
	Итого за день:	1360	47,98	47,81	291,07	135103	1,592	33,2	216,08	6,3	566,5	1081,7	306	23,69

Сезон: лето

Возрастная категория: 11-15 лет

Неделя: первая

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
ЗАВТРАК														
397	Блины с маслом сливочным	150/10	8	15	41	332	0,06	0,32	0	0	101,9 4	0	21,46	2,97
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	48	160	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
379	Кофейный напиток на молоке	200	2	1	12,95	140	0,05	,1,3	0	0	125,8		0	0,14
	Кондитерское изделие	40												
	ИТОГО:	450	25,51	30,62	60,51	632	0,103	0,691	52,5	2,13	263,4	364,6	60,8	1,86

ОБЕД

3	Бутерброд с сыром	50\10	16	8	32	181	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
119	Суп картофельный гороховый	250	4,2	3,3	17,4	111	0,23	5,81	0	0,9	39	87,18	35,3	2,03
293	Курица жареная	100	11	5	5	108	0,21	1,54	0	0,8	29,4	234,98	31,39	2,8
128	Картофельное пюре	200	4	7	16	155	0,06	0,02	0		12,14		8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	48	160	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	2,4	63	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
376	Чай с сахаром	200/15/1	0,2	0	14	28,00	0	0	0	0	6,	0	0	0,4
	ИТОГО:	915	42,16	37,72	83,84	889	0,312	33,5	0	5,1	198,3	591,35	123	11,74
	Итого за день:	1340	67,67	68,34	144,34	1501	0,415	34,191	52,5	7,23	461,7	955,95	183,8	13,6

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg

173	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/5	4	3	21	118	0,09	1,17	1,2	138,1	282	47,6	1,25
ПР	Хлеб пшеничный	50	4	8	24,2	116,9	0,05	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
349	Компот из сухофруктов	200/15	0,33	0	22	87	0	0	0	6,	0	0	0,4
	яблоко	250	0,2	0	14	52	0	10	5	0,2	0	9	2
ИТОГО		705			322								

[illegible]

Сезон: лето

Возрастная категория: 11-15 лет

Неделя: первая

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша рисовая на молоке с маслом	200\10	4	4	17	106	0,2	0,48	20	10	118	100	16	0,4
379	Кофейный напиток на молоке	200	1	0,5	0,5	118	28,00	0	0	0	0	6,	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	печенье	24	3	8	4	200	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	500	48,11	24,14	111,36	350	0,233	0,69	162,5	10,31	156,6	292	31,8	2,32
ОБЕД														
45	Салат из свежей капусты	105	1,	3	6	53	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
111	Суп вермишелевый с курицей	250	7	6	14	131	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,80
206	Рожки запеченные с яйцом	150	5	8	15	152	0,04	0	26	3,9	36	107	34	1,0
	апельсин	250	7,78	5,	12	106,38	0,05	0,008	14,38/	0,8	21,88	83,19	16,06	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	2,4	48,2	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
375	Чай сладкий	200\15	0,2	0	15	57	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	ИТОГО:	885	35,6	27,09	110,84	854,2	0,345	100,80 1	26	6,26	257,6	487,4	182,6	6,96
	Итого за день:	1350	83,7	51,19	222,14	1204	0,578	101,5	188,5	16,57	414,2	779,4	214,4	9,28

Сезон: лето

Возрастная категория: 11-15 лет

Неделя: вторая

6 день

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша пшениная молоке с маслом	200/10	3,2	5	10,3	101	0,12	0,48	0	0,2	296	79,5	10	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
382	Какао на молоке	200	4	3,8	20	121	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
	ИТОГО:	460	39,39	25,18	65,75	340	3,2	5,6	0	2,7	3,8	0	3	12,8
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	105	1,4	10	6,2	115	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
87	Щи из св. капусты с курицей	250	1,49	5,28	6,33	134,75	0,23	5,81	0	0,9	39	87,18	35,3	2,03
260	Гуляш из говядины	80	5	6,4	3,0	109	0,08	0	0	0,8	22	130	26	1,6
171	Греча отварная	150	03	0	21,6	87	0,22		0,02		15,57	250,2	81	4,73
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	2,4	48,2	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
	Сок	200	0,2	0	14	28,00	0	0	0	0	6,	0	0	0,4
	ИТОГО:	865	35,52	29,23	121,58	637	0,32	32,6	15	1,9	113	393	123	7,4
	Итого за день:	1511	74,91	54,41	187,33	977	2,273	32,691	57,5	2,03	163	647,6	182,4	10,46

Сезон: лето
Возрастная категория: 11-15 лет
Неделя: вторая

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша манная на молоке	200/10	10	3	29,38	226	0,23	1,17	30	3,6	130,7 7	188	20,30	0,47
ПР	Бутерброд с маслом	50/10	6	23	38	385	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	200/15/1	0,2	0	14	28,00	0	0	0	0	6,	0	0	0,4
	яблоко	250	0,2	0	14	52	0	10	5	0,2	0	0	9	2
	ИТОГО:	725	24,68	18,46	86,88	639	0,243	0,691	62,5	10,13	136	272,6	26,8	1,36
ОБЕД														
62	Салат из свежей моркови	105	0,8	7,5	4,81	88,2	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	26,25	0,48
119	Суп гороховый с говядиной	250	5,2	3	8,3	111	0,19	0	0	0	36	128,0	33	1,2
128	Картофельное пюре	200	3,7	7,13	46,03	155	0,31	42	42		29,28	159,4 5	58,65	2,31
268	Котлета из говядины	80	11	5,4	3	108	0,12	42	42		19,2			2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	2,4	48,2	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	21,89	87	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
	ИТОГО:	1000	39,27	37,95	122,96	600	0,52	35,9	0	1,65	145,5	482	127	10,6
	Итого за день:	1715	63,95	56,41	209,84	1239	0,763	36,6	62,5	11,8	281,5	754,6	153,8	11,96

Сезон: лето

Возрастная категория: 11-15 лет

Неделя: вторая

8 день

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша дружба на молоке с маслом сливочным	200/10	7,82	3	26,27	85	1,45	1,17	0	0	152	112	60,66	1,71
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117	0,02	0,001	0	0,02	5,4	27,6	6	0,84
382	Какао на молоке	200	3,8	3,7	20,68	121	100,6	0,05	1,3	0	0	125,8		0
	печенье	50	6	15	8	404	0	0	0	0	-0	0	0	0
	ИТОГО:	510	17,03	19,75	57,95	343	1,473	0,091	42,5	0,13	50	254,6	59,8	3,06
ОБЕД														
23	Бутерброд со слив маслом	50\10	0,54	4,3	2,34	51	0,01	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
101	Суп рыбный из консервов	250	2,4	3,6	2,34	52		9,92	0	1,2	38,72		14,18	0,71
255	Печень по - строгановски	50	22	28	5	351		0,9	0		22	107	19	0,8
309	Макароны отварные	200	4	1	25,5	120	0,06	0,02	0		12,14		8,14	0,81
359	Кисель	200	5,39	4,72	27,76	133	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	2,4	48,2	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
	ИТОГО:	790	26,52	33,65	117,58	875,44	4,27	27,8	5	6,65	240,5	564,5	190,5	8,35
	Итого за день:	1300	29,63	50,4	175,53	1217,39	5,743	27,891	47,5	6,78	290,5	819,1	250,3	11,41

Сезон: лето

Возрастная категория: 11-15 лет

Неделя: вторая

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
ЗАВТРАК														
173	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	4	3	2	118	0,1	0,25	4,53	1,2	177,2 5	164,5 5	20,3	1,26
379	Кофейный напиток	200	2	1	13	140	140	0	0	0	0	6,	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
	ИТОГО:	460	29,48	7,94	86,46	374	0,093	2,32	132, 5	1,31	211,6	397	43,8	2,27
ОБЕД														
45	Салат из капусты свежей	105	1	3,05	6,697	53,940	0,03	2,325	0	0,05	12,6	0	0	0,33
82	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	1,55	4,39	10,14	110,25	0,14	12	0	0	25,85	76,8	31,13	1,18
230	Рыба жареная	100	14,2	5	3,15	120	0,11	50,05	30	4,5	107	184	56	1,7
309	Вермишель отварная	200	4	1	26	120								
376	Чай сладкий	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	2,4	48,2	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
	Апельсин	250	7,78	5,	12	106,38	0,05	0,008	14,38/	0,8	21,88	83,19	16,06	0,75
	ИТОГО:	1200	43,15 8	29,17	151,997	625	0,435	99,05	60	5,8	235,6	491,8	157,5	7,88
	Итого за день:	1645	72,63 8	37,11	238,757	1000,60	0,528	101,37	192,5	7,11	447,2	888,8	201,3	10,15

Сезон: лето
 Возрастная категория: 11-15 лет
 Неделя: вторая

10 день

№ 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
ЗАВТРАК														
173	Каша геркулесовая	200/10	3,5	4,52	15,02	112	0,23	1,17	30	3,6	130,7 7	188	20,30	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
382	Какао на молоке	200	3,8	3,71	20,17	121	0,02	0	0	0	12	38	0	0
	ИТОГО:	460	27,94	21,97	98,88	350	0,116	0,002	100	0,42	50,8	211,5	32	3,01

ОБЕД

97	Суп картофельный	250	4,9	2,7	13,35	124	0,18	1,2	0	1,2	98,4	393,6	57,6	2,64
143	Овощное рагу	150.	1	3	5	49	0,12	22,43	0	0	52,49	205	34,52	1,3
209	Яйцо отварное	40	6,7	10	0,7	158	0,06	0,02	0	2,0	12	34	8	0,8
	сок	200	1,3	0	21,2	88	0,03	8,3	0	0	37	12	12	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,50	0,55
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	2,4	48,2	0,04	10	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,60
	яблоко	230	0,2	0	14	52	0	10	5	0,2	0	0	9	2
	ИТОГО:	675	21,15	32,35	135,23	585,75	0,586	114,9	24	4,94	265,8	721,6	149,2	10,9
	Итого за день:	1135	49,09	53,42	234,11	930,85	0,702	114,9	124	5,36	316,6	933,1	181,2	13,91