

Утверждаю

«03» июня 2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ «СОЛНЦЕГРАД» С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МКОУ БУЕРАК-ПОПОВСКОЙ СШ**

2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: летний
 Меню десятидневное 1 день
 Категория: Дети 7-11 лет

№ реч.	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	
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
182	Каша молочная	200													
	манная		4,8	8,2	30,4	222	0,09	0,46	0,02	2,55	105,81	1,2	18	1	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,25	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044	
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27	
	Всего в завтрак		8,76	8,6	61,80	403	0,174	3,28	0,02	2,55	146,56	161,60	88,84	4,274	
	Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	2,9	2,29	21,04	116,39	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353	
443/04	Плов	200	10,8	5,9	18,9	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76	
20	Салат из свеж. огурцы	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75	
	Сок фруктовый	200	1	-	21,2	88	-	-	-	-	20	12	-	0,40	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044	
	Всего в обед		19,41	15,69	106,5	577,68	0,33	19,1	1,56	0,253	136,39	577,1	148,24	9,307	
	Всего за день		28,17	24,29	168,3	980,68	0,504	22,38	1,58	4,193	282,95	738,7	237,08	13,581	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: летний
Меню десятидневное 2 день
Категория: Дети

№ 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		
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
302	Каша пшенная молочная	200/20	6,74	10,42	25,86	224,94	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609		
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
	Всего в завтрак		12,57	14,36	81,03	541,90	0,174	3,82	0,08	0,85	258,45	354,20	262,44	4,575		
	Обед															
124	Щи со свежей капустой	250	2	4,3	10	88	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595		
451	Котлета мясная	75	15,9	14,4	16	261	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168		
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44					4,135	8,195	2,33	0,185		
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
20	Нарезка из свеж. помидор	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Фрукты (апельсин)	150														
	Всего в обед		26,54	35,35	114,52	943,23	1,17	49,7	1,62	9,31	185,25	530	154,18	10,897		
	Всего за день		39,11	49,71	195,55	1485,13	1,344	53,52	1,7	10,16	443,7	885	416,62	15,472		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон.: летний
 Меню десятидневное 3 день
 Категория: Дети

№ 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															
53/08	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,5	0,45	0,02	0,39		179,4	138,15	23,98	0,46	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
	Всего в завтрак		12,43	12,94	75,81	504	0,624	3,27	0,2	0,39		220,15	298,55	94,82	4,774	
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	0,6	20,15	131,1	0,25	12,55	0,92	2,1		57,2	154	44,4	3,29	
437	Гуляш из филе курицы	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,36	0,003	0,44		19,08	121,07	18,98	1,78	
511	Рис отварной	150	6,3	4,5	29,4	199,8	0,27	-	0,01	0,975		43,05	267	95,25	0,0135	
20	Нарезка из свеж. капусты	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Конфета	30														
	Всего в обед		31,43	22,02	86,27	736,76	0,724	31,73	1,563	3,765		178,58	736,47	246,47	10,1475	
	Всего за день		33,3	25,56	110,04	1240,76	1,348	35	1,763	4,155		398,73	1035,02	341,29	14,9215	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон.: летний
Меню десятидневное 4 день
Категория: Дети

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	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															
53/08	Каша рисовая молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Печенье	40														
	Всего в завтрак		30,22	31,98	158,6	479,20	0,701	33,8 2	0,67	1,01	130,254	529,1	210,64	10,0836		
	Обед															
138	Суп картофельный с рисом	200	3,8	3,2	9,2	81	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
469	Фрикадельки в соусе	100	7,36	3,68	3,2	76,48	0664	-	0,01	0,92	13,12	35,28	15,04	0,752		
297	Гречка отварная	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54	47,8	202	53,45	4,57		
20	Нарезка из свеж. огурцы	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Фрукты(Яблоко)	150														
	Всего в обед		40,67	24,58	166,7	813,68	0,68	55,7	3,27	6,79	197,15	757,8	250,78	12,399		
	Всего за день		70,89	56,56	325,3	1292,88	1,381 2	89,5 2	3,94	7,80	327,404	1286,9	461,42	22,4826		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон:: летний
Меню десятидневное 5 день
Категория: Дети

№ 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															
516	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15		16,4	44,1	18,8	0,94	
693	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	0,007		0,01	0,11		1,5	1,05	0,2	0,009	
	Булочка»Веснушка»	50					0,04	-	0,02	0,12		256	217	37	0,841	
	Сыр Российский	30														
	Всего в завтрак		22,92	18,33	154,6	434,50	0,997	-	0,04	1,38		301,5	419,35	117,2	5,834	
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	250	17,5	8,75	27,87	266	0,31	15,68	1,15	2,6		71,5	192,5	55,5	4,11	
374	Рыба тушеная	100	15,9	7,65	8,4	168	0,09	8,39	1,82	3,87		19,5	22,6	38,2	0,9	
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22		48,8	96,8	33,2	1,222	
20	Нарезка из свеж. помидор	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Фрукты(Банан)	150														
	Всего в обед		48,64	24,24	174,18	945,2	0,835	78,64	3,63	6,61		212,59	627,58	242,41	19,085	
	Всего за день		71,56	42,57	328,78	1379,7	1,832	78,64	3,67	7,99		514,09	1046,93	359,61	24,919	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: -летний
Меню десятидневное 6 день
Категория: Дети

№ реч.	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															
182	Каша молочная манная	250	4,08	5,12	16,92	130	0,05	0,46	0,02	2,55	105,81	1,2	18	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Всего в завтрак		31,22	31,08	129,4	461,2	0,56	1,44	9,14	2,53	340,3	628,3	134,7	8,325		
	Обед															
124	Щи со свежей капустой	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993		
437	Гуляш из филе курицы	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,36	0,00	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78		
511	Рис отварной	150	6,3	4,5	29,4	199,8	0,27	-	0,01	0,975	43,05	267	95,25	0,0135		
20	Нарезка из свеж. капусты	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Фрукты(Апельсин)	150														
	Всего в обед		45,53	30,4	152,86	1057,27	0,6	58,48	1,863	55,27	219,79	649,77	183,48	13,537		
	Всего за день		76,75	61,48	282,26	1518,47	1,16	59,92	11,00 3	57,8	560,09	1278,07	318,18	21,862		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон:: летний
Меню десятидневное 7 день
Категория: Дети

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
302	Каша пшенная молочная	200/20	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609		
96	Масло сливочное	20	0,52	29	0,36	264,4	0,08	-	0,08	0,6	8,8	6,4	1,2	0,056		
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	6,08	0,72	39,8	180,8	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696		
	Печенье	40														
	Всего в завтрак		20,52	43,92	86,16	629,2	0,264	4,4	0,24	1,55	628,25	556,6	280,44	4,671		
	Обед															
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
451	Котлета мясная	75	11,9	10,8	12	195,8	0,09	-	0,00	7,44	33,3	184,7	30,9	3,168		
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44					4,135	8,195	2,33	0,185		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
20	Нарезка из свеж. огурцов	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Конфета	30														
	Всего в обед		42,47	31,53	176,7	1043	1,31	49,7	1,62	9,31	202,05	670	199,78	13,777		
	Всего за день		62,99	75,45	262,86	1672,22	1,574	54,1	1,86	10,86	830,3	1226,6	480,22	18,448		

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон.: летний
Меню десятидневное 8 день
Категория: Дети

№ реч.	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															
53/08	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	295,10	0,5	0,45	0,02	0,39		179,4	138,15	23,98	0,46	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Печенье	40														
	Всего в завтрак		29,8 4	32,69	99,56	626,3	0,538	47,85	0,895	0,64		103,794	302,75	116,64	6,4336	
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1		57,2	154	44,4	3,29	
463/04	Тефтели паровые из говядины с рисом	120	9,20	18,1	10,00	240,00	0,04	1,89	0	0,44		12,17	80,15	16,23	0,75	
297	Гречка отварная	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54		47,8	202	53,45	4,57	
20	Нарезка из свеж. помидор	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
686	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Фрукты(Банан)	150														
	Всего в обед		42,27	33,96	153	1079,7	0,49	29,59	1,59	2,6		152,6	483,4	134,6	9,06	
	Всего за день		72,11	66,65	252,56	1706	1,028	77,44	2,485	3,24		256,394	786,15	251,24	15,4936	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: летний
Меню десятидневное 9 день
Категория: Дети

№ реч.	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															
53/08	Каша рисовая молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Всего в завтрак		30,22	31,98	158,6	543	0,701	33,82	0,67	1,01	130,254	529,1	210,64	10,0836		
	Обед															
124	Щи со свежей капустой	200	10,4	9,7	10,6	175,2	0,08	33,7	0,98	0,47	69,45	98,8	26,28	1,595		
436	Жаркое по- домашнему	150	7,97	8,15	14,55	182,80	0,12	3,07	0,015		21,83	127,71	34,74	1,77		
20	Нарезка из свеж. капусты	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Чай с сахаром и лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Печенье	40														
	Всего в обед		28,74	18,93	103,25	705,7	0,374	55,59	1,625	0,72	150,53	420,91	148,86	8,429		
	Всего за день		58,96	50,91	261,85	1248,7	1,075	89,41	2,295	1,73	280,78	950,01	359,5	18,512		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: летний
Меню десятидневное 10 день
Категория: Дети

№ 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															
516	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15		16,4	44,1	18,8	0,94	
693	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	0,007		0,01	0,11		1,5	1,05	0,2	0,009	
	Булочка	50					0,04	-	0,02	0,12		256	217	37	0,841	
	Сыр Российский	30														
	Всего в завтрак		22,92	18,33	154,6	434,5	0,997	-	0,04	1,38		301,5	419,35	117,2	5,834	
	Обед															
138	Суп картофельный с рисом	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1		57,2	154	44,4	3,29	
437	Гуляш из филе курицы	100	13,1 6	9,42	10,00	147,57	0,03	0,36	0,003	0,44		19,08	121,07	18,98	1,78	
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22		48,8	96,8	33,2	1,222	
20	Нарезка из свеж. огурцов.	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-		20	12	-	0,40	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Фрукты(Яблоко)	150														
	Всего в обед		48,64	24,24	174,18	935,77	0,835	78,64	3,63	6,61		212,59	627,58	242,41	19,085	
	Всего за день		71,56	42,57	328,78	1370,27	1,832	78,64	3,67	7,99		514,09	1046,93	359,61	24,919	