

Согласовано:

Заместитель начальника межрайонного территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №3


Г.Н. Басова

« 03 » 2025 г.

Утверждаю:

Начальник лагеря МОУ СОШ №3


А.Д. Давыдова

« 03 » 2025 года

Согласованно:

Директор


И.И. Иванов

« 03 » 2025 года



ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях
с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 3 с. Шелестово»

1-я и 2-я возрастные группы

№ рецептуры	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	1-я возрастная группа		Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
	День №1 - завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	220/10/10	13,80	18,60	67,65	493,00	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
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
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	50	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	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Итого за прием	500	19,89	22,65	174,88	977,56	0,14	2,34	18,02	0,84	245,69	244,65	53,62	1,18
	День №1 - обед:													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	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	200	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	90/140	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	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	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	860	32,38	29,36	107,47	834,29	0,38	11,57	16,80	2,20	103,29	445,51	113,97	9,25
	Итого за день		52,27	52,01	282,35	1811,85	0,53	13,91	34,82	3,04	348,98	690,16	167,59	10,43

День №2 – завтрак:																				
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	9,74	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%	200/10/10	4,53	4,36	31,76	185,74	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50						
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,03	0,30	135,00	0,10	83,30	56,50	8,50	0,46						
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57						
Итого за прием		510	14,93	15,72	80,50	518,75	0,20	1,71	153,06	1,56	378,59	327,54	66,95	2,27						
День №2 – обед:																				
71	Овощи натуральные свежие группы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98						
291	Плов из птицы	90/2/70	16,20	33,05	2,40	372,50	0,14	0,23	0,30	4,24	104,00	255,50	20,77	3,02						
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	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
-	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80						
338	Фрукты свежие яблоко 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		950	27,52	38,70	100,87	861,00	0,46	25,22	0,30	8,72	210,08	456,88	112,47	9,99						
Итого за день:			42,45	54,42	181,37	1379,75	0,66	26,93	153,36	10,28	588,67	784,42	179,42	12,26						

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№	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	130,29	138,14	31,12	0,50						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06						
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	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	600	12,73	9,32	92,99	510,85	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33						
	День №7-Обед																			
71	Овощи натуральные свежие отрубы	60	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	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94						
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/140	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	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01						
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85						
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80						
	Итого за прием	840	28,92	16,68	127,17	773,55	0,57	34,84	17,09	6,51	167,42	531,96	171,72	7,24						
	Итого за день		41,65	26,00	220,16	1284,40	0,71	46,01	35,09	18,37	323,41	707,70	222,02	10,57						

[illegible]

[illegible]

День №10 -Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной 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	130,29	138,14	31,12	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
338	Фрукты свежие бананы I 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	600	13,49	9,41	97,68	533,85	0,13	11,17	18,00	11,94	157,09	176,54	46,00	3,20
	День №10 Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
265	Плов из говядины	90/270	26,38	27,02	41,63	515,20	0,10	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	840	35,60	31,95	127,14	949,28	0,36	16,64	0,00	4,33	102,24	487,06	140,80	8,90
	Итого за день		49,09	41,36	224,82	1483,13	0,49	27,81	18,00	16,27	259,33	663,60	186,80	12,10

	День №11-Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Грестянский" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50						
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						
	Булочка с повидлом	80	9,86	9,32	30,22	244,53	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74						
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого за прием	650	23,75	22,87	102,90	701,17	0,37	12,14	58,86	1,17	514,11	513,24	111,94	5,37						
	День №11-Обед																			
71	Овощи натуральные свежие отруцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27						
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	90/270	21,87	18,80	20,64	339,20	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06						
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44						
	Итого за прием	840	32,25	24,20	99,70	751,34	0,54	19,07	0,12	21,44	178,06	585,00	160,58	9,39						
	Итого за день		56,00	47,07	202,60	1452,51	0,91	31,21	58,98	22,61	692,17	1098,24	272,52	14,76						

День №12 -Завтрак														
223	Запеканка из творога со ступённым молоком	200/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
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
-	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		520	33,91	33,98	88,76	794,56	0,18	1,79	0,31	1,69	329,50	403,31	46,58	0,76
День №12 -Обед														
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
268/347	Биточки из говядины соус Белый основной	90/140	13,41	16,03	14,64	259,20	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
389	Сок фруктовый, яблочный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб рж.ж.ой	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
Итого за прием		830	28,60	25,91	118,52	834,28	0,45	15,66	20,02	5,48	131,89	376,70	135,09	7,20
Итого за день			62,51	59,89	207,28	1628,84	0,63	17,45	20,33	7,17	461,39	780,01	181,67	7,96

	День № 13 - Завтрак																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	9,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06						
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57						
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого за прием	600	12,37	10,36	78,85	450,85	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33						
	День №13 - Обед																			
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98						
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90/5	12,24	23,52	12,37	310,40	0,08	0,83	73,12	0,12	44,43	78,03	17,12	1,36						
143	Рагу из овощей	180	2,65	16,48	12,90	213,00	0,11	16,65	45,00	0,07	41,32	91,33	33,33	1,05						
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85						
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44						
	Итого за прием	790	24,11	44,93	110,78	957,48	0,45	32,07	118,12	4,34	165,23	336,20	128,39	7,07						
	Итого за день		36,48	55,29	189,63	1408,33	0,59	43,24	136,12	16,20	321,22	511,94	178,69	10,40						

	День №14 -Завтрак		*						-				
173	Каша вязкая молочная овсяная 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	130,29	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
	Булочка с повидлом	80	4,40	2,30	45,30	220,00	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43 0,74
	Итого за прием	500	14,04	12,30	93,62	541,85	0,16	2,74	18,07	0,91	414,99	338,64	63,95 1,65
	День №14-Обед												
71	Овоши натуральные свежие помидоры	60	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	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04 0,80
256	Котлеты рыбные минтай любительские	100/6	13,68	9,62	10,86	140,00	0,11	3,77	42,50	0,12	54,50	216,00	40,50 1,50
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75 1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24 0,85
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80 1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00 1,80
	Итого за прием	860	27,25	17,17	127,87	731,35	0,56	32,84	42,50	3,14	157,57	485,44	144,33 7,35
	Итого за день		41,29	29,47	221,49	1273,20	0,72	35,58	60,57	4,05	572,56	824,08	208,28 9,00

День №15 - Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие отруцы	60	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	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
Итого за прием		510	19,36	27,53	51,51	538,00	0,20	3,85	244,00	12,26	145,30	285,00	43,08	3,35
День №15-Обед														
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
298	Голубцы ленивые	160/190	13,45	9,50	19,54	208,00	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
303	Каша вязка пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
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	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием		980	30,31	19,49	144,76	872,34	0,55	36,76	16,03	6,44	177,32	659,20	188,56	10,42
Итого за день			49,67	47,02	196,27	1410,34	0,75	40,61	260,03	18,70	322,62	944,20	231,64	13,77
Итого за 15 дней			758,56	725,26	3305,95	22768,25	10,96	429,94	1427,55	187,13	7195,13	12728,59	3409,69	180,23
В среднем за один день			50,6	48,4	220,4	1517,9	0,7	28,7	95,2	12,5	479,7	848,6	227,3	12,0