

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

« 28 » 03 2025 г.

Утверждено:

Начальник лагеря МОУ СОШ № 9

« 25 » 03 2025 года

Согласованно:

Директор

« 27 » 03 2025 года

« 27 » 03 2025 года



ПРИМЕРНОЕ

15- дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях

с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 9 с. Нинин»

1-я и 2-я возрастные группы

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
	2-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 "Крестьянский" 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 "Крестьянский" 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			

[illegible]

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	Тфтели 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 стущённым 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 индустриальной 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 сыр(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
-	Кондитерские изделия (печенье) 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
	Итого за прием	530	17,04	19,64	146,89	830,86	0,16	2,74	18,07	0,91	414,99	338,64	63,95	1,65
	День №5 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие отруцы	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	5,31	5,00	19,81	147,07	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	110/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
303	Каша вязкая пшеничная	200	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
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	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	900	34,06	29,04	155,57	1036,58	0,50	14,65	26,09	10,63	122,86	437,94	126,23	15,52
	Итого за день		51,10	48,68	302,46	1867,44	0,66	17,39	44,16	11,54	537,85	776,58	190,18	17,17
	День №6 -Завтрак													
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	Овоши 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 рубленные 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	1080,63	0,53	9,16	0,05	9,80	117,18	571,76	144,65	8,14
	Итого за день		84,03	66,50	257,91	1984,30	0,90	10,55	40,97	13,01	708,20	1192,66	243,61	11,48
	День №7 -Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МПЖ	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	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	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33
	День №7 -Обед													
71	Овоши 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, тушенная 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
312	Картофельное пюре	200	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01

[illegible]

222	Пудинг из творога (запеченный) со стужённым молоком	200/40	29,12	16,07	34,58	402,40	0,10	0,39	0,10	4,68	231,90	333,20	34,62	1,02
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
-	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	550	37,59	30,75	82,48	756,19	0,32	1,12	40,90	4,98	441,62	589,60	89,01	2,95
	День №9 -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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,07	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	-	29,00	116,00	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	980	34,06	25,84	166,19	1042,60	0,61	14,95	79,00	13,40	120,94	509,31	245,08	10,64
	Итого за день		71,65	56,59	248,67	1798,79	0,93	16,07	119,90	18,38	562,56	1098,91	334,09	13,59
	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 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	13,49	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	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25

[illegible]

[illegible]

71	Овощи натуральные свежие отрупы	100	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	250	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	19,72	16,08	16,30	290,21	0,08	0,83	73,12	0,12	44,43	78,03	17,12	1,36
143	Рагу из овощей	200	2,96	4,68	17,09	123,27	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	90	6,61	0,66	46,70	224,40	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	980	35,86	26,25	142,17	966,63	0,45	32,07	118,12	4,34	165,23	336,20	128,39	7,07
	Итого за день		48,59	35,60	225,63	1438,24	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 "Крестьянский" 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	550	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	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	100/6	13,68	8,62	10,86	140,00	0,11	3,77	42,50	0,12	54,50	216,00	40,50	1,50
312	Картофельное пюре	200	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	876	27,38	15,33	129,51	723,42	0,56	32,84	42,50	3,14	157,57	485,44	144,33	7,35
	Итого за день		41,42	27,63	223,13	1265,27	0,72	35,58	60,57	4,05	572,56	824,08	208,28	9,00
	День №15 - Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие отруцы	80	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	550	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	250	3,37	5,49	20,38	146,33	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
298	Голубцы ленивые	160/30	17,86	18,43	15,70	301,84	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
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
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	40	4,62	0,84	23,38	123,75	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	41,31	31,49	175,06	1162,78	0,55	36,76	16,03	6,44	177,32	659,20	188,56	10,42
	Итого за день		60,67	59,02	226,57	1700,78	0,75	40,61	260,03	18,70	322,62	944,20	231,64	13,77
	Итого за 15 дней		865,68	840,00	3620,74	26940,20	11,10	427,05	1468,33	186,51	7279,25	12850,98	3430,28	180,74
	В среднем за один день		57,7	56,0	241,4	1796,0	0,7	28,5	97,9	12,4	485,3	856,7	228,7	12,0