


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

Согласовано

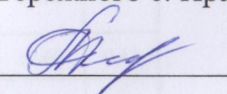
Директор  О.В. Радочинская

« 19 » 03 2024 года

Утверждаю:

Начальник лагеря МОУ «СОШ № 4 им.

И. Ю. Бережного с. Правокумского»



« 19 » 03 2024 года

ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях
с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 4 им. И. Ю. Бережного с. Правокумского»

1-я и 2-я возрастные группы

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	2-я возрастная группа		Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
	День №1 - завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" 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

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	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 огурцы	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