СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря
_____ Ямашева Л.Ю

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
Д.В. Подъячева

**Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания учащихся 7-11 лет в летнем оздоровительном лагере**

на базе МКОУ СОШ дер. Чекашево 2025года

ДЕНЬ № 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
311	Каша "5 злаков" молочная жидкая	230/6	7.7	11.3	31.1	257	0.15	0.26	71.9	0.75	160	199	56.9	1.34
685	Чай с молоком	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	9	0.05	53.2	6.09	39.1	0.08
	Хлеб пшеничный	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
	Итого:		11.44	13.34	64.1	478	0.19	0.52	80.9	0.8	221.6	208.59	103	1.42
ОБЕД														
140	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	2.7	2.6	18.9	111	0.08	6.6	10.6	0.32	13.69	55.74	20.93	0.86
443	Плов из говядины	250	18.2	18.9	44.7	425	0.04	0.99	0	0	12.9	97.76	37.18	0.91
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53	0	0.1	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		25.6	22.4	111.8	869	0.18	24.49	10.6	0.32	43.79	160.5	73.31	1.81

ДЕНЬ № 4:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														

311	Суп молочный с рисом	250	4.4	5.4	18.1	139	0.04	0.65	29.58	0.21	133.35	117.78	21.75	0.25
692	Напиток из цикория с молоком	200	3	3.1	17.9	109	0.03	0.52	18	0.1	106	78.3	12.18	0.13
	Хлеб пшеничный	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
	Итого:		9.64	8.94	53.2	388	0.1	1.17	47.58	0.31	247.75	199.58	40.93	0.38
ОБЕД														
139	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	6.7	4.2	19.5	144	0.24	7.1	17.7	0.31	31.42	101.75	38.11	1.9
332	Рожки отварные	200/7	7.3	5.6	44.5	292	0.09	0	23.6	1.12	12.41	54.09	9.74	0.99
451	Котлета из говядины	100	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	2.59	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
593	Соус томатный	50	0.4	1.8	2.4	27	0.04	0.8	8.5	0.04	2.04	5.66	2.88	0.12
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53	0	0.1	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		33.6	24.5	127.4	1014	0.49	24.85	52.39	4.6	97.84	308.62	93.59	4.48

ДЕНЬ № 2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
311	Каша манная молочная жидкая	230/6	6.9	9.4	33.7	247	0.07	0.25	72.53	0.71	144.29	121.3	21.03	0.48
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	18	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
	Хлеб пшеничный	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
			12.74	13.44	73.7	522	0.13	0.77	90.53	0.82	263.32	225.89	55	1.38

ОБЕД														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	20.1	5.6	7.3	88	0.02	10.03	26.7	0.2	35.82	301.27	12.75	0.44
520	Картофельное пюре	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	30.18	0.27	47.56	211.44	38.07	1.39
437	Котлеты рубленые "Донские"	100	20.200	24.900	12.800	357.000	0.090	0.750	64.92	1.100	26.560	187.7	28.340	2.380
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53	0	0.1	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		49.1	38.0	95.2	964.0	0.3	41.6	121.8	1.6	127.1	707.4	94.4	4.3

ДЕНЬ № 3:

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
311	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8.4	10.3	38.8	282	0.17	0.24	71.15	0.32	144.15	184.49	49.18	31.2
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	18	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
	Хлеб пшеничный	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
	Итого:		14.24	14.34	78.8	557	0.23	0.76	89.15	0.43	263.18	289.08	83.15	32.05
ОБЕД														
138	Суп картофельный с геркулесом на мясном бульоне	250	2.7	2.6	19.3	113	0.09	7	10.62	0.28	15.8	78.7	24.01	0.92

436	Жаркое по-домашнему	250	17.1	17.4	18.3	299	0.14	5.01	0	4.08	25.78	214.3	49.83	3.21
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53	0	0.1	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		24.5	20.9	85.8	745	0.29	28.91	10.62	4.36	58.78	300	89.04	4.17

ДЕНЬ № 5:

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Суп молочный с вермешелью	250	5.56	5.5	19.9	151	0.06	0.65	29.58	0.45	135.61	113.34	18.01	0.4
685	Чай с молоком	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	9	0.05	53.2	6.09	39.1	0.08
	Хлеб пшеничный	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
	Итого:		9.3	7.54	52.9	372	0.1	0.91	38.58	0.5	197.21	122.93	64.11	0.48
ОБЕД														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	20.1	5.6	7.3	88	0.02	10.03	26.7	0.2	35.82	301.27	12.75	0.44
443	Плов из говядины	250	18.2	18.9	44.7	425	0.4	0.99			12.92	97.76	37.18	0.91
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
631	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83

	Итого:		43	25.5	111.9	892	0.49	29.42	26.7	0.28	71.81	409.86	68.26	2.18
--	---------------	--	-----------	-------------	--------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

ДЕНЬ № 6:

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
311	Каша манная молочная жидкая	230/6	609	9.4	33.7	247	0.07	0.25	72.53	0.71	144.29	121.3	21.03	0.48
692	Напиток из цикория с молоком	200	3	3.1	17.9	109	0.03	0.52	18	0.1	106	78.3	12.18	0.13
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
	Итого:		614.24	12.94	68.8	496	0.13	0.77	90.53	0.81	258.69	203.1	40.21	0.61
ОБЕД														
140	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	2.7	2.6	18.9	111	0.08	6.6	10.62	0.32	13.69	55.74	20.92	0.86
520	Картофельное пюре	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	30.18	0.27	47.56	111.44	38.07	1.39
451	Котлета рыбная	100	23.5	7	0.04	158	0.18	0.62	91.9	1.84	22.9	214.6	33.1	0.6
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53					0.4			0.04
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		35	17.1	94.04	788	0.48	37.94	132.7	2.43	101.35	388.78	107.29	2.89

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
161	Суп молочный с рисом	250	4.4	5.4	18.1	139	0.04	0.65	29.58	0.21	133.35	118.78	21.75	0.25
692	Напиток из цикория с молоком	200	2.5	1.8	20.3	103	0.01	0.26	9	0.05	53.33	39.15	6.09	0.1
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
	Итого:		9.14	7.64	55.6	382	0.08	0.91	38.58	0.26	195.08	161.43	34.84	0.35
ОБЕД														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	20.1	5.6	7.3	88	0.02	10.03	26.7	0.2	35.82	301.27	12.75	0.44
332	Рожки отварные	200/7	7.3	5.6	44.5	292	0.09	0	23.6	1.12	12.41	54.09	9.74	0.99
451	Котлета из говядины	100	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	2.59	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
593	Соус томатный	50	0.4	1.8	2.4	27	0.04	0.8	8.5	0.04	2.04	5.66	2.88	0.12
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53	0	0.1	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		42.5	25	80.7	678	0.21	10.98	61.39	4.49	85.44	501.14	53.03	3.02

ДЕНЬ № 7:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
139	Каша пшениная молочная жидкая	230/6	8.4	10.3	38.8	282	0.17	0.24	71.15	0.32	144.15	184.49	49.18	1.31
	Хлеб пшеничный	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	1.31
685	Чай с молоком	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	9	0.05	53.2	6.09	39.1	0.08
	Итого:		3.74	2.04	33	221	0.04	0.26	9	0.05	61.6	9.59	46.1	1.39
ОБЕД														
138	Суп картофельный с геркулесом на мясном бульоне	250	2.7	2.6	19.3	113	0.09	7	10.62	0.28	15.8	78.7	24.01	0.92
436	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4.6	5.9	42.7	246	0.06	1.13	39.33	0.92	61.81	133.98	68.69	1.36
437	Котлета рыбная	100	23.5	7	0.04	158	0.18	0.62	91.9	1.84	22.9	214.6	33.1	0.6
593	Соус томатный	50	0.4	1.8	2.4	27	0.04	0.8	8.5	0.04	2.04	5.66	2.88	0.12
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53	0	0.1	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		12	9.4	110.2	692	0.21	25.03	49.95	1.2	94.81	219.68	107.9	2.32

ДЕНЬ № 9:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														

311	Каша манная молочная жидкая	230/6	609	9.4	33.7	247	0.07	0.25	72.53	0.71	144.29	121.3	21.03	0.48
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53	0	0.1	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
	Итого:		611.44	9.84	64.6	440	0.1	0.35	72.53	0.71	153.09	124.8	28.03	0.52
ОБЕД														
139	Суп картофельный с горохом	250	6.7	4.2	19.5	144	0.24	7.1	17.7	0.31	31.42	101.75	38.11	1.9
436	Жаркое по- домашнему	250	17.1	17.4	18.3	299	0.14	5.01	0	4.08	25.78	214.3	49.83	3.21
685	Чай с сахаром	200	0.2		13.7	53	0	0.1	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		28.3	22.5	72.3	723	0.44	28.91	17.7	4.39	74	323.05	103.14	5.11

ДЕНЬ № 11:

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
311	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5.8	9.4	34.8	247	0.006	0.25	72.53	0.32	140.3	141.13	31.22	0.48
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	18	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	

	Итого:		11.64	13.44	74.8	522	0.066	0.77	90.53	0.43	259.33	245.72	65.19	1.38
ОБЕД														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	20.1	5.6	7.3	88	0.02	10.03	26.7	0.2	35.82	301.27	12.75	0.44
332	Рожки отварные	200/7	7.3	5.6	44.5	292	0.09	0	23.6	1.12	12.41	54.09	9.74	0.99
593	Соус томатный	50	0.4	1.8	2.4	27	0.04	0.8	8.5	0.04	2.04	5.66	2.88	0.12
437	Котлеты рубленые "Донские"	100	20.200	24.900	12.800	357.000	0.090	0.750	64.92	1.100	26.560	187.730	28.340	2.380
628	Чай с сахаром	200			15	56	0.07	0.1	0.005		5.3	8.3	4.4	0.9
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		52.10	37.00	114.10	1,073.00	0.33	27.68	115.23	2.42	96.89	558.39	70.43	4.71

ДЕНЬ № 10:

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Суп молочный с вермешелью	250	5.56	5.5	19.9	151	0.06	0.65	29.58	0.45	135.61	113.34	18.01	0.4
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
692	Напиток из цикория с молоком	200	3	3.1	17.9	109	0.03	0.52	18	0.1	106	78.3	12.18	0.13
	Итого:		8.56	8.6	37.8	260	0.09	1.17	47.58	0.55	241.61	191.64	30.19	0.53
ОБЕД														

138	Суп картофельный с геркулесом на мясном бульоне	250	2.7	2.6	19.3	113	0.09	7	10.62	0.28	15.8	78.7	24.01	0.92
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9.5	7.7	38.2	264	0.2	1.13	39.33	1.3	70.66	248.06	174.66	5.3
451	Котлета из говядины	100	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	2.59	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
593	Соус томатный	50	0.4	1.8	2.4	27	0.04	0.8	8.5	0.04	2.04	5.66	2.88	0.12
628	Чай с сахаром	200			15	56	0.07	0.1	0.005		5.3	8.3	4.4	0.9
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		31.6	25	122.2	958	0.52	25.88	61.045	4.75	145.37	487.84	248.81	8.67

ДЕНЬ № 12:

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
139	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8.4	10.3	38.8	282	0.17	0.24	71.15	0.32	144.15	184.49	49.18	1.31
685	Чай с молоком	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	9	0.05	53.2	6.09	39.1	0.08
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17.2	140	0.03				8.4	3.5	7	
	Итого:		12.14	12.34	71.8	503	0.21	0.5	80.15	0.37	205.75	194.08	95.28	1.39
ОБЕД														
140	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	2.7	2.6	18.9	111	0.08	6.6	10.62	0.32	13.69	55.74	20.92	0.86
520	Картофельное пюре	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	30.18	0.27	47.56	111.44	38.07	1.39

	Котлета рыбная	100	23.5	7	0.04	158	0.18	0.62	91.9	1.84	22.9	214.6	33.1	0.6
628	Чай с сахаром	200			15	56	0.07	0.1	0.005		5.3	8.3	4.4	0.9
	Хлеб ржаной	80	4.5	0.9	34.5	280	0.06	16.8			16.8	7	15.2	
	Итого:		34.8	17.1	95.34	791	0.55	38.04	132.71	2.43	106.25	397.08	111.69	3.75

В приготовлении блюд используется йодированная соль.

Ежедневно обеспечивать поступление с рационом питания витаминов, в количестве, регламентированном приложением 4 СанПиНа 2.4.5.2409-08, проводится витаминизация третьих блюд.

Составил повар

Н.М.Галямудинова