

Согласовано:

Начальник лагеря школы _____

Утверждаю: _____
Директор ООО «СПОЖНЫЙ»

И.А. Ларионова /

« _____ » _____ 20 _____ год.

« 31 » _____ 2024г.

**Примерное десятидневное меню рациона
питания для учащихся находящихся
в лагерях дневного пребывания
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Безенчукского района**



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
			4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Вафли	40	0,92	8,15	17,47	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00
211	Омлет натуральный с сыром	150	18,34	23,9	2,61	299,03	0,13	0,54	0,57	224,99	4,98	198,39	272,11	307,85	23,45	2,48	106,57	31,29	51,31
338	Фруктовая нарезка	70	0,32	0,24	8,24	36,4	0,02	0,02	4	1,6	0,00	124	15,2	12,8	9,6	1,84	0,8	0,08	8
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		507	22,95	32,71	63,04	695,98	0,2	0,69	5,13	227,98	5,45	384,91	311,36	363,41	43,38	5,68	108,65	33,78	70,47
Обед																			
71	Огулец св. порционно	30	0,4	0,05	1,3	7	0,03	0,00	10	0,06	0,00	0,00	23	42	14	0,6	0,00	0,00	0,00
96/Акт	Рассольник Ленинградский с филе кур и сметаной	250/12,5/10	2,21	6,04	12,25	117,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
268/759	Шницель из мяса с соусом	120	9,76	18,35	15,97	262,23	0,33	0,11	1,42	80,04	0,04	49,4	13,17	109,73	10,11	1,63	23,2	0,93	20,08
198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,45	111,92	0,01	0,01	1,66	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		833	30,38	32,41	117,63	889,1	0,96	0,6	21,96	286,11	0,38	183,61	180,56	501,63	139,44	9,9	155,68	22,4	81,38
Итого за день		1340	53,33	65,12	180,67	1585,08	1,16	1,29	27,09	514,09	5,83	568,54	491,92	865,04	182,82	15,58	264,33	56,18	151,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	105	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	
202/309	Макаронные изделия отварные	200	7,37	6,02	35,27	224,6	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		552	16,89	18,46	73,88	579,49	0,11	0,14	1,76	20,43	0,54	119,64	61,47	169,31	30,8	3,23	56	2,45	25,62	
Обед																				
71	Помидоры свежие	30	0,44	0,08	1,52	9,2	0,02	0,00	10	0,00		0,00	5,6	10,4	8	0,36				
101	Суп картофельный с крупой и с филе птиц	250/12,5	2,04	2,88	15,96	94,86	0,08	0,06	7,3	201,4	0,00	395,11	17,58	56,42	23	0,81	39,35	0,26	30,38	
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55	
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	200	4,07	6,4	27,25	183	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		853	22,16	15,63	96,03	624,48	0,38	0,56	35,02	583,98	10,51	1396,41	143,15	380,2	125,91	5,1	218,74	20,82	474,57	
Итого за день		1405	39,05	34,09	169,91	1203,97	0,49	0,7	36,78	604,41	11,05	1516,11	204,62	549,51	156,71	8,33	274,74	23,27	500,19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	80	4,73	10,97	16,15	182,2	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73				
ПР	Печенье	25	4,5	7,08	44,64	108,45	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00	
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стуженым	170/20	24,29	17,62	43,12	428,75	0,14	0,44	0,88	41,09	0,43	143,63	295,34	346,61	15,97	1,14	4	3,16	17,58	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
Итого за Завтрак		502	33,65	35,69	119,11	816,4	0,24	0,45	1,6	42,55	0,78	168,95	427,93	491,56	47,11	3,91	4	3,17	18,94	
Обед																				
71	Огурец св. порционно	30	0,4	0,05	1,3	7	0,03	0,00	10	0,06	0,00	0,00	23	42	14	0,6	0,00	0,00	0,00	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и филе птиц	250/12,5	5,69	6,18	16,8	158,43	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,09	38,51	95,22	34,63	1,78	74,28	2,5	26,86	
333	Печень куриная, тушенная в соусе	50/50	14	10,73	6,47	178,88	0,24	0,00	25,36	5,88		0,00	24,87	243,64	17,37	5,16				
202/309	Макаронные изделия отварные	200	7,37	6,02	35,27	224,6	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8	
Итого за Обед		873	34,76	24,79	130,89	920,62	0,61	0,51	41,07	238,13	0,51	610,41	185	522,74	99,92	10,63	130,28	17,3	56,92	
Итого за день		1375	68,41	60,48	250	1737,02	0,85	0,96	42,67	280,68	1,29	779,36	612,93	1014,3	147,03	14,54	134,28	20,47	75,86	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 6

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
209	Яйцо вареное	40	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04	
181	Каша молочная манная с м/сливочным	220	5,75	6,27	30,23	200,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		507	16,74	13,59	65,37	500,54	0,13	0,5	1,08	121,69	3,18	288,19	166,4	237,25	33,28	2,94	54,96	20,42	63,38	
Обед																				
88	Щи из св.капусты, филе птицы с картофелем и сметаной	250/12,5/10	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67				
295/Ак	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	130	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46	
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	200	4,07	6,4	27,25	183	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8	
Итого за Обед		883	22,03	25,38	106,06	762,64	0,39	0,63	41,59	41,37	0,53	860,48	160	295,23	92,31	5,27	98,38	20,15	136	
Итого за день		1390	38,77	38,97	171,43	1263,18	0,52	1,13	42,67	163,06	3,71	1148,67	326,4	532,48	125,59	8,21	153,34	40,57	199,38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	20/30	9,33	9,72	16,02	188,7	0,06	0,00	0,48	0,08		0,00	306,9	188,1	24,9	0,93			
ПР	Пряник	48	3,84	2,24	62,16	284,16	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,2	32,8	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	160	13,43	15,02	2,67	199,73	0,07	0,48	0,55	173,9	4,58	182,63	109,8	212,45	17,13	2,33	106,04	27,74	49,74
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		495	29,16	27,3	110,69	850,61	0,22	0,58	1,59	175,37	5,02	235,85	441,79	460,7	50,42	4,85	107	29,55	58,45
Обед																			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, филе птиц и сметаной	250/12,5/10	4,61	6,04	12,37	116,91	0,05	0,05	9,24	225,15	0,00	312,94	62,6	66,69	31,59	1,19	76,17	4,64	36,47
267	Бифштекс рубленый с маслом	63	21,12	35,75	0,09	406,13	0,07	0,00	0,00	0,04		0,00	18,11	216,94	25,28	3,12			
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
375	Компот из свежих ягод	200	0,31	0,12	22,09	90,64	0,01		60,92	5,17		106,61	11,37	10,05	9,44	0,46			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		746	39,5	49,32	100,49	1005,05	0,43	0,5	70,28	244,72	0,4	747,47	140,44	547,65	209,04	10,47	114,4	19,34	62,74
Итого за день		1241	68,66	76,62	211,18	1855,66	0,65	1,08	71,87	420,09	5,42	983,32	582,23	1008,3	259,46	15,32	221,4	48,89	121,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом шоколадным	40/40	2,36	6,62	14,88	128,51	0,03	0,1	0,00	27	0,22	30,39	14,11	22,11	4,2	0,35	0,96	1,89	7,6
174	Каша рисовая молочная с м/сливочным	220	5,64	6,39	40,64	242,81	0,06	0,14	0,52	26,7	0,07	159,02	113,13	137,68	31,51	0,53	43,66	1,8	37,08
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
Итого за Завтрак		507	8,13	13,03	70,72	468,32	0,09	0,25	1,08	55,09	0,64	214,73	133,13	167,64	39,9	1,66	44,62	3,7	46,04
Обед																			
71	Огурец св, порционно	30	0,4	0,05	1,3	7	0,03	0,00	10	0,06	0,00	0,00	23	42	14	0,6	0,00	0,00	0,00
103/104	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	25/250	5,85	4,71	18,04	150,54	0,21	0,00	18,65	0,06		0,00	31,97	97,94	30,37	1,42			
259	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,7	18,95	437,7	0,34	0,14	11,47	2,22	0,00	599,64	18,74	158,34	28,62	2,07	42,01	0,35	46,93
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,45	111,92	0,01	0,01	1,66	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
Итого за Обед		785	27,11	40,34	104,78	926,07	0,7	0,59	41,94	2,36	0,45	827,14	121,84	391,32	100,54	6,93	43,99	15,21	65,35
Итого за день		1292	35,24	53,37	175,5	1394,39	0,79	0,84	43,02	57,45	1,09	1041,8	254,97	558,96	140,44	8,59	88,61	18,91	111,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	105	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
202/309	Макаронные изделия отварные	200	7,37	6,02	35,27	224,6	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		552	16,89	18,46	73,88	579,49	0,11	0,14	1,76	20,43	0,54	119,64	61,47	169,31	30,8	3,23	56	2,45	25,62
Обед																			
71	Огулец св. порционно	50	0,4	0,05	1,3	7	0,03	0,00	10	0,06	0,00	0,00	23	42	14	0,6	0,00	0,00	0,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе птицы	250/12,5	4,32	6	23,65	166,28	0,17	0,00	18,5	0,02		0,00	30,12	83,26	28,29	1,25			
289	Рагу овощное из филе птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
Итого за Обед		793	25,39	18,27	102,46	700,39	0,48	0,59	45,05	437,58	0,44	772,67	145,26	389,01	117,05	6,32	44,31	22,29	192,89
Итого за день		1345	42,28	36,73	176,34	1279,88	0,59	0,73	46,81	458,01	0,98	892,31	206,73	558,32	147,85	9,55	100,31	24,74	218,51