

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Буденновском районе



2024г.
В.В.Пронькин

Согласовано

Начальник пришкольного лагеря
МКОУ СОШ № 4

" " 2024г.
Л.В. Воробьева

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ № 4
Левокумского муниципального округа
Ставропольского края

" " 2024г.
И.А.Порхунова



Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания завтраков и обедов пришкольного лагеря "Петрушка"
муниципального казённого общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 4"
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

7_10 лет
1-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ал		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
Каша вязкая рисовая с маслом сливочным	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011	
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Какао с молоком сгущенным	200	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	382	2011	
Итого за приём пищи:	450	36,2	15,9	80,44	514,64	0,08	1,3	0,1	0,4	61,6	81,2	180	1,38			
Обед																
Суп картофельный с горохом	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011	
Тефтели из говядины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011	
Капуста тушеная	180	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	32,2	92,5	64,7	1,7	2,65	321	2011	
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2			
Компот из свежих яблок	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	1,8	8,46	0	0	349	2011	
Итого за приём пищи:	740	44,5	26,8	101,84	754,54	0,46	91,2	0,4	37,54	170	147,26	229	8,31			
Всего за день:	1190	94,08	42,7	182,28	1269,18	0,54	92,5	0,5	37,94	231,6	228,46	408	9,69			

2-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ал		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
Макароны отварные с сыром	180	3,75	6,25	17,5	171,75	0,08	0	0	0,7	6,42	8,5	34,7	0,67	204	2011	
Икра кабачковая	90	0,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44			
Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Чай с сахаром и лимоном	207	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	377	2011	
Итого за приём пищи:	517	19,64	10,98	59,04	399,55	0,14	2,82	0	0,7	31,68	82,29	106	1,8			

Обед																
Суп-лапша домашняя	200	3,9	2,8	129	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113/114	2011	
Птица отварная	90	14,5	15,19	13,28	277,28	0	0	0	0,45	24,98	12,7	102	2,7	288	2011	
Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	171	2011	
Помидоры свежие в нарезке	90	0,78	1,93	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011	
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2			
кисель из сока	200	0,18	0,18	24,39	99,99	0	3,6	0	0,27	4,41	13,05	3,96	0,81	342	2011	
Итого за приём пищи:	830	51	29,01	252,17	991,51	0,4	18,53	40,2	1,96	129,5	120,35	411	9,21			
Всего за день:	1347	70,6	39,99	311,21	1391,06	0,54	21,35	40,2	2,66	161,2	202,64	516	11			

3-й день

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	35,2	61,8	108	0,5	0,5	181	2011	
Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Чай с сахаром	200	0,36	0	10,53	44,55	0	2,97	0	0	10,53	24,48	14	1,35	376	2011	
Сыр "Российский"(порциями)	15	4,7	5,7	40,3	242,5	0	1,2	0	0,3	35,2	60,5	108	0,5	15	2011	
Итого за приём пищи:	465	26,06	21,2	111,95	708,17	0,04	5,47	0,1	35,6	120,7	203,18	159	2,79			

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	112	2011
Биточки из говядины	90	14,51	15,18	13,27	247,27	0	0	0	0,4	24,52	4,38	101	2,87	268	2011
Картофель отварной	180	14,28	17,55	11,47	260,32	32	0	1,46	0,11	2,58	27,11	9,22	1,91	310	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,14	19,8	13,8	26	1,2		
Сок т/пак	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0,7	5,7	5,4	9,1	0,1	350	2011
Итого за приём пищи:	720	53,69	33,63	93,32	819,27	32,16	3	1,46	1,35	72,4	64,49	198	6,74		
Всего за день:	1205	79,75	54,83	205,27	1527,44	32,2	8,47	1,56	36,95	193,1	267,67	357	9,53		

4-й день

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
запеканка из творога	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,5	108	0,5	196	2011	
кофейный напиток	200	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011	

Итого за приём пищи:	400	9,2	11,3	41,7	307,1	0	1,3	0,1	0,4	40,7	193,5	183	0,7		
Обед															
Борщ скапустой икартофелем	200	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	81	2011
Котлета рыбная	90	15,4	14,4	3,4	203,5	0,1	0,5	3,7	54	47,1	238	101	0,8	234	2011
Огурцы свежие в нарезке	90	0,78	1,84	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011
Пюре картофельное	180	3,6	4,7	38,4	211,4	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,9	0,5	312	2011
Хлеб пшеничный	40	3,6	4,7	38,4	211,4	0	0	0	0,14	27,9	8,9	80,9	0,5		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		
компот из свежих яблок	200	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	19,8	13,8	52,2	0,66		
Итого за приём пищи:	840	49,98	31,54	137,94	965,54	0,27	31,63	3,9	57,44	172,8	346,8	409	5,25		
Всего за день:	1240	59,18	42,84	179,64	1272,64	0,27	32,93	4	57,84	213,5	540,3	592	5,95		

5-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша гречневая модочная	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	1	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	19,8	13,8	52,2	0,66		
Чай с сахаром	200	0,36	0	10,53	44,55	0	2,97	0	0	10,53	24,5	14	1,35	376	2011
Итого за приём пищи:	450	23,26	8,9	39,61	259,83	0,06	3,97	0,1	0,1	30,33	39,3	68,2	2,01		

Обед

Суп картофельный с рисом	200	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011
Тефтели из говядины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011
капуста тушеная	180	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	114	0,6	171	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,05	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,01	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		
Кисель из сока	200	0,18	0,18	24,39	99,99	0	3,6	0	0,27	4,41	13,1	3,96	0,81	342	2011
Итого за приём пищи:	740	41,28	21,14	116,89	752,67	113,77	21,7	20,2	2,91	90,61	97,45	333	6,17		
Всего за день:	1190	64,54	30,04	156,5	1012,5	113,83	25,67	20,3	3,01	120,9	136,75	401	8,18		

6-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Макароны отварные с сыром	180	3,75	6,25	17,5	171,75	0,08	0	0	0,7	6,42	8,5	34,7	0,97	204	2011
Икра кабачковая	90	0,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		

Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Кофейный напиток	200	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	380	2011
Итого за приём пищи:	510	19,64	10,98	59,04	399,55	0,14	2,82	0	0,7	31,68	82,29	106	2,1		
Обед															
Суп картофельный с клецками	200	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	109/118	2011
Котлеты из говядины	90	14,51	15,18	13,27	247,27	0	0	0	24,52	4,38	101	2,87	0,9	268	2011
Картофель отварной	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	310	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,01	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		
Компот из сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66		0	0	0	1,8	8,46	0	0	349	2011
Итого за приём пищи:	740	44,71	25,78	123,11	831,51	0,07	22,2	0,2	27,96	86,98	192,06	214	4,56		
Всего за день:	1250	64,35	36,76	182,15	1231,06	0,21	25,02	0,2	28,66	118,7	274,35	319	6,66		

7-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша вязкая рисовая молочная	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	19,8	13,8	52,2	0,66		
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	376	2011
Итого за приём пищи:	450	28,66	15,72	84,28	521,88	0,06	1,32	0,1	0,4	56,26	86,59	165	1,41		

Обед

суп-лапша домашняя	200	1,6	4,5	12,1	101	0	21,2	0,2	2,1	26,5	49,2	51,2	1,2	102	2011
Птица отварная	90	1,4	15,19	13,28	277,28	0	0	0	0,45	24,98	12,7	102	2,7	288	2011
Огурцы свежие в нарезке	90	0,78	1,84	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011
Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	321	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,01	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,39	99,99	0	3,6	0	0,27	4,41	13,05	3,96	0,81	342	2011
Итого за приём пищи:	830	32,26	29,91	110,91	859,61	0,18	113,73	0,3	4,96	130,6	203,95	317	8,76		
Всего за день:	1280	60,92	45,63	195,19	1381,49	0,24	115,05	0,4	5,36	186,8	290,54	481	10,2		

8-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Плов из мяса птицы	90/180	5,7	6,8	41,7	252,6	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0	0,5	196	2011
Помидоры свежие в нарезке	90	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011

хлеб пшеничный	40	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	5,5	132	75	0,2	1	15	2011
Итого за приём пищи:	600	12,88	15,74	70,26	476,86	1,31	9,93	0,4	40,7	224,8	321,3	107	2,79		
Обед															
Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	82	2011
Тефтели из говядины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011
Пюре картофельное	180	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	312	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,01	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	376	2011
Итого за приём пищи:	740	42,66	19,62	85,38	614,18	0,37	16,22	0,3	5,94	87,46	94,09	261	6,31		
Всего за день:	1340	55,54	35,36	155,64	1091,04	1,68	26,15	0,7	46,64	312,2	415,39	367	9,1		

9-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша молочная из пшеницы	200	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	223	2011	
Масло сливочное порциями	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
чай с сахаром	200	2,79	2,16	15,48	93,15	0	1,17	0	0	16,83	55,89	48,2	0,27	367	2011	
Итого за приём пищи:	450	23,79	17,66	76,6	514,27	0,04	2,47	0,1	0,4	65,23	127,89	193	1,21			
Обед																
Суп картофельный с крупой пшеничной	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	101	2011	
Котлета из говядины	90	14,51	15,18	13,27	247,27	0	0	0	0,4	24,52	4,38	101	2,87	268	2011	
Макароны отварные	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	203	2011	
Огурцы свежие в нарезке	90	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011	
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,01	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2			
Кисель из сухофруктов	200	0,36	0	10,53	44,55	0	2,97	0	0	10,53	24,48	14	1,35	342	2011	
Итого за приём пищи:	830	49,85	25,62	119,54	837,06	0,28	17,9	0,2	2,44	105,5	98,36	300	8,07			
Всего за день:	1370	73,64	43,28	196,14	1351,33	0,32	20,37	0,3	2,84	170,8	226,25	493	9,28			

10-й день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Биточки из говядины	90	14,51	15,18	13,27	247,27	0	0	0	0,4	24,52	4,38	101	2,87	268	2011	
Каша гречневая рассыпчатая	180	3,3	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	171	2011	
Хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			

Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06	0,02	13,5	54	0	0,02	0	0	1,26	9,99	2,52	0,25	377	2011
Итого за приём пищи:	517	33,07	22,9	61,79	538,89	0,14	80,02	0,1	1,7	71,18	116,07	203	5,46		
				Обед											
Суп картофельный с горохом	200														
Котлеты рыбные	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	279	2011
картофель отварной	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	234	2011
Хлеб пшеничный	40	22,8	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,14	19,8	13,8	52,2	0,66		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,01	0	0	0,7	5,7	5,4	26	1,2		
Компот из сухофруктов	200	0,18	0,18	24,39	99,99	0	3,6	0	0,27	4,41	13,05	3,96	0,81	349	2011
Итого за приём пищи:	740	39,18	18,88	113,27	706,07	0,07	5,2	0	1,91	70,51	49,35	225	4,97		
Всего за день:	1267	72,25	41,78	175,06	1244,96	0,21	85,22	0,1	3,61	141,7	165,42	428	10,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	670,1	438,8	1823,63	12003	1001	47,3	165	10,7	1195	1295	3950	48,7
Среднее значение за период	67,01	43,88	182,36	1200,3	100,1	4,73	16,5	1,07	11,95	129,5	395	4,87
в меню за период в % от	1,1	1,2	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7_10 лет	495	905