

СОГЛАСОВАНО
Начальнику ТО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
В.В. Пронькин

Согласовано
Начальник пришкольного лагеря
МКОУ СОШ №7 1 потока
Л.Н. Курилова

Согласовано
Начальник пришкольного лагеря
МКОУ СОШ №7 2 потока
И.В. Кочатова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ сош №7
Левокумского муниципального округа
Ставропольского края
И.В. Кузнецова

**Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания завтраков и обедов
пришкольного лагеря "Солнышко" МКОУСОШ №7
Левокумского муниципального округа Ставропольского края
12 лет и старше**

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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		
Завтрак															
макаронны с сыром	200/20/7	5,06	8,43	23,62	191,36	0,11	0	0	0,9	8,66	11,5	46,8	0,9	415	2012
икра кабачковая	100	0,84	8,08	4,5	84,38	0,02	5,425	0	0	14,4	82	33,5	0,575	50	2012
кофейный напиток	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	958	2012
сок фруктовый т/п 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	760	28,66	30,51	93,04	577,77	0,17	10,725	0	0,9	62,96	179	183	5,015		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	79	2012
борщ с картофелем и напустой	250/10	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	170	2012
фрикадельки рыбные	100	48	8,26	3	161,86	0,12	0,62	0	4,62	67,5	58,9	298	1	517	2012
пюре картофельное	180	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	2,5	0	0,24	13,01	25,5	103	0,57	694	2012
компот из смеси с/ф	200	0,2	0,2	27,1	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	868	2012
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
Итого за приём пищи:	910	75,53	28	115,45	847,6	0,49	39,8	0,25	8,43	146	189	525	4,91		
Всего за день:	1670	104,19	58,51	208,49	1425,37	0,66	50,525	0,25	9,33	209	368	708	9,925		

Вторник 1 неделя

№2																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	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
Икра кабачковая	1/100	0.94	2.07	7.57	52.78	0.03	2.4	0	0	6.32	10.72	12.24	0.23			
Макаронные изделия отварные	1/180	1.63	4.31	8.72	80.28	0.02	2.8	0	0	10.8	54.55	33.48	0.44	309	2011г.	
Яйцо отварное	1/шт.	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	0	18.7	62.1	53.5	0.3			
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	1/200/15/7	0.46	0.11	15.26	59.16	0	3	0	0	9.64	13	18.04	1.73	377	2011	
Итого за приём пищи:	490	21.33	9.29	68.07	389.24	0.09	9.5	0	0	58.66	149.57	152.1	3.14			
Обед																
Овощи свежие (помидоры)	1/100	0.4	0.05	1.3	7	0.01	5	0	0	7	11.5	21	3	71	2011г.	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/35/250	8.91	3.97	2.39	80.8	0.07	3.03	0.01	0	19.16	103.98	104	1.36	104/105	2011	
Биточки из мяса говядины	1/100	16.69	7.23	3.81	152.6	0.12	4.6	0	0	27.49	20.32	179.7	2.32	268	2011	
Каша рассыпчатая пшеничная	1/180	15.4	14.4	3.4	203.5	0.1	0.5	0	3.7	54	47.1	238.3	0.8	171	2011	
Соус красный основной	1/50	0.1	0	26.9	110.2	0	3	0	0	5	15.2	9.1	0.1	824	2011	
хлеб пшеничный	80	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44			
Компот из с/фруктов	1/200	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93			
Итого за приём пищи:	768	58.38	26.38	71.94	716.59	0.38	16.13	0.01	4	133.35	214.2	618.6	8.95			
Всего за день:		50.2	35.67	140.01	1105.83	0.47	25.63	0.01	4	192.01	363.77	770.7	12.09			

Среда 1 неделя

№3																
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			
Сырники из творога со сгущенным молоком	1/150/20	9.37	10.1	54.45	341.91	0.14	0.93	0.02	0	25	114.48	154.5	0.91	223	2011	
Чай с сахаром	1/200/15	2.88	3.4	22.4	128	0.02	0.4	0.02	0	15.6	131.8	87.6	0.08	376	2011	
Итого за приём пищи:	552	12.25	13.5	76.85	469.91	0.16	1.33	0.04	0	40.6	246.28	242.1	0.99			
Обед																
Овощи свежие (огурцы)	60	0.4	0.05	1.3	7	0.01	5	0	0	7	11.5	21	3	71	2011г.	
Суп крестьянский с крупой пшенной	250/10	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	98	2011	
Котлета из филе птицы (бедро)	90	10.6	13.2	9.5	198.6	0	1.6	0	0.5	14.6	6.1	65.1	1.7	295	2011	
Каша ячневая рассыпчатая	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.2	30	0	0.3	34.5	14.6	87.5	1.5	310	2011	
компот из свежих плодов	200	0	0	19.4	77.4	0	0	0	0	2	9.4	0	0	342	2011	
хлеб пшеничный	80	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44			
Итого за приём пищи:	580	34.7	23.65	90.82	665.52	0.45	46.2	0.3	4.8	106.9	99.6	292.1	8.74			
Всего за день:		46.95	37.15	167.67	1135.43	0.61	47.53	0.34	4.8	147.5	345.88	534.2	9.73			

Четверг 1 неделя

№4																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Каша манная молочная	220	4.43	6.66	35.92	228.36	0.26	44	0.04	0	50.63	22.84	128.9	1,99	181	2011	
Чай с сахаром	1/200/15	2.88	3.4	22.4	128	0.02	0.4	0.02	0	15.6	131.8	87.6	0.08	376	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			
Итого за приём пищи:	530	22.51	10.46	77.64	449.88	0.32	44.4	0.06	0	79.43	163.84	251.3	0.52			
Обед																
суп картофельный с клецками	250	3	4.2	10.2	91	0.1	11	0.2	0.2	22	30	53	0.8	108	2011	
Птица отварная	90	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	288	2011	
каша гречневая	150	6.84	8.01	40.06	260	0.13	0	40	0	36.66	36.09	156.5	2.65	171	2011	
соус красный основной	50	6.84	8.01	40.06	260	0.13	0	40	0	36.66	36.09	156.5	2.65	171	2011	
компот из с/ф	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0	4	0	0.3	4.9	14.5	4.4	0.9	389	2011	
хлеб пшеничный	80	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44			
Итого за приём пищи:	768	44.98	34.32	148.54	1035.42	0.4	15	80.2	0.9	135.62	137.18	496.2	9.84			
Всего за день:		67.49	44.78	226.18	1485.3	0.72	59.4	80.26	0.9	215.05	301.02	747.6	10.36			

Понедельник 2 неделя

:№6																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса 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 перловая	150/30	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	268	2011	
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	376	2011	
Котлета куриная	90	6.52	5.38	9.03	111	2.58	0.17	12.7	0	20.71	29.93	88.67	0.78	273	2011	
хлеб пшеничный	80	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44			
Итого за приём пищи:	395	34.69	19.3	55.15	484.32	2.62	0.2	12.7	0.4	57.51	61.53	217.4	3.9			
Обед																
Овощи свежие (помидоры)	60	0.97	3.61	5.27	57.42	0.03	19.74	0	0	9.98	19.2	20.3	0.34	71	2011	
суп картофельный	250	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	97	2011	
Тефтели из мяса говядины	90	9.94	2.71	2.81	75.5	0.04	0.27	13.5	0.71	14.35	15.65	80.31	0.73	278	2011	
Пюре картофельное	150	3.6	4.7	38.4	211.1	0	0	0	0.3	27.9	8.9	80.8	0.5	312	2011	
кисель из сока	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0	4	0	0.3	4.9	14.5	4.4	0.9	389	2011	
хлеб пшеничный	80	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44			
соус красный основной	50	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93	824	2011	
Итого за приём пищи:	880	37.19	17.35	125.22	758.31	0.35	33.61	13.8	5.61	113.43	123.15	336.1	5.94			
Всего за день:		71.88	36.65	180.37	1242.63	2.97	33.81	26.5	6.01	170.94	184.68	553.5	9.84			

Вторник 2 неделя

№7															
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 манная молочная	220	7.59	11.77	37.39	276.67	0.1	1.63	0.07	0	25.72	167.01	147.6	0.53	181	2011
Чай с сахаром	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	0	18.7	62.1	53.5	0.3	378	2011
Масло сливочное	10	4.4	3	6.5	70	0.1	12.5	0.2	0.5	50	15	35	0.8		
сыр порционнно	15	4.4	3	6.5	70	0.1	12.5	0.2	0.5	50	15	35	0.8		
хлеб пшеничный	40	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44		
Итого за приём пищи:	531	34.69	20.57	86.91	613.69	0.34	27.93	0.47	1	157.62	268.31	305.9	2.87		
Обед															
Овощи свежие (огурцы)	60	1.4	0.06	13.7	111.18	0.01	3.4	0	0	18.08	35.53	36.55	1.01	71	2011
суп картофельный с бобовыми (горох)	250	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
Птица тушеная	90	6.52	5.38	9.03	111	2.58	0.17	12.7	0	20.71	29.93	88.67	0.78	288	2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	5.5	4.8	31.3	191	0.1	0	0	0.8	7	11	36	0.8	302	2011
Кисель из сока	200	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	358	2011
хлеб пшеничный	80	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44		
Соус красный основной	50	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93	824	2011г.
Итого за приём пищи:	880	36.3	16.37	117.37	765.87	2.97	16.47	13	5.1	113.79	168.56	327	7.56		
Всего за день:		70.99	36.94	204.28	1379.56	3.31	44.4	13.47	6.1	271.41	436.87	632.9	10.43		

Пятница 2 неделя

№10																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса 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			
Тефтели из мяса говядины	90	9.94	2.71	2.81	75.5	0.04	0.27	13.5	0.71	14.35	15.65	80.31	0.73	278	2011	
Картофель отварной	150	3.6	4.7	38.4	211.1	0	0	0	0.3	27.9	8.9	80.8	0.5	310	2011	
Икра свекольная	60	0.55	0.1	2.3	11.5	0.03	12.5	0	0	10	7	13	0.45	75	2011	
Кофейный напиток	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	0	18.7	62.1	53.5	0.3	378	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			
Итого за приём пищи:	612	32.39	10.31	80.03	495.12	0.11	14.07	13.5	1.01	84.15	102.85	262.4	2.42			
Обед																
овощи свежие (помидоры)														80		
Суп с крупой рисовой	250	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	101	2011	
Шницель из мяса говядины	90	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	21.8	3.9	89.6	2.3	268	2011	
Каша пшеничная рассыпчатая	150	5.5	4.8	31.3	191	0.1	0	0	0.8	7	11	36	0.8	302	2011	
Соус красный основной	50	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93	824	2011г.	
Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0.46	0.11	15.26	59.16	0	3	0	0	9.64	13	18.04	1.73	377	2011	
Хлеб в/с	80	15.2	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44			
Итого за приём пищи:	620	41.34	24.54	110	773.15	0.38	12.6	0.3	5.5	94.74	92.8	293.9	8.3			
Всего за день:		73.73	34.85	190.03	1268.27	0.49	26.67	13.8	6.51	178.89	195.65	556.4	10.72			