

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  
Т.В. Кузнецова

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

**Понедельник 1 неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак														Сборник рецептур
		Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетиче- ская ценность, ккал		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны 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	60	0,505	4,85	2,7	34,63	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	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			
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>720</b>	<b>28,325</b>	<b>27,28</b>	<b>91,24</b>	<b>528,02</b>	<b>0,17</b>	<b>8,1</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>59,36</b>	<b>151</b>	<b>183</b>	<b>4,88</b>			
<b>Обед</b>																
овощи свежие (огурцы)	60	0,47	1,16	2,26	21,46	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	79	2012	
борщ с капустой и картофелем	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	31,2	0	0,24	39,12	2,4	103	1,56	694	2012	
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	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	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>870</b>	<b>91,52</b>	<b>27,5</b>	<b>150,85</b>	<b>926,82</b>	<b>0,51</b>	<b>68,5</b>	<b>0,25</b>	<b>8,43</b>	<b>178,8</b>	<b>171</b>	<b>543</b>	<b>6,12</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>1590</b>	<b>119,845</b>	<b>54,78</b>	<b>242,09</b>	<b>1454,84</b>	<b>0,68</b>	<b>76,6</b>	<b>0,25</b>	<b>9,33</b>	<b>238,1</b>	<b>322</b>	<b>725</b>	<b>11</b>			

Вторник 1 неделя

№2															
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		
Икра кабачковая	1/60	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	1/150	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
<b>Итого за приём пищи:</b>	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)	1/60	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	1/90	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	1/150	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	768	58.38	26.38	71.94	716.59	0.38	16.13	0.01	4	133.35	214.2	618.6	8.95		
<b>Всего за день:</b>		50.2	35.67	140.01	1105.83	0.47	25.63	0.01	4	192.01	363.77	770.7	12.09		

№3

Среда 1 неделя

## 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
<b>Итого за приём пищи:</b>	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 пшениной	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		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 порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, 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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	768	44.98	34.32	148.54	1035.42	0.4	15	80.2	0.9	135.62	137.18	496.2	9.84		
<b>Всего за день:</b>		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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	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
<b>Итого за приём пищи:</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		71.88	36.65	180.37	1242.63	2.97	33.81	26.5	6.01	170.94	184.68	553.5	9.84		

№7

Вторник 2 неделя

## Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	7.59	11.77	37.39	276.67	0.1	1.63	0.07	0	25.72	167.01	147.6	0.53	378	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		
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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	531	34.69	20.57	86.91	613.69	0.34	27.93	0.47	1	157.62	268.31	305.9	2.87		
<b>Обед</b>															
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	824	2011г.
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		
<b>Итого за приём пищи:</b>	880	36.3	16.37	117.37	765.87	2.97	16.47	13	5.1	113.79	168.56	327	7.56		
<b>Всего за день:</b>		70.99	36.94	204.28	1379.56	3.31	44.4	13.47	6.1	271.41	436.87	632.9	10.43		

№8

Среда 2 неделя

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 пшеничная молочная	220	10.6	13.2	9.5	198.6	0	1.6	0	0.5	14.6	6.1	65.1	1.7	181	2011	
Масло сливочное	10	18.1	25.9	35.27	447	0.27	332.01	140	0	143.3	462.9	303.5	5.43	3	2011	
Какао с молоком	200	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	383	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			
<b>Итого за приём пищи:</b>	555	44.3	39.5	75.79	788.62	0.31	336.91	140	0.5	182.8	505.4	418.9	9.07			
		Обед														
Овощи свежие (помидоры)	60	1.63	4.31	8.72	80.28	0.02	2.8	0	0	10.8	54.55	33.48	0.44	71	2011	
Щи со свежей капустой и картофелем	250	1.8	5	12.3	102	0	22.2	0.2	2.3	27.4	54.5	51.8	1.3	88	2011	
Птица жаренная	90	25.7	27.9	22.2	442.6	0.3	28.8	0	4.2	58.7	20.7	198.5	5.1	295	2011	
Капуста тушеная	150	0.1	0	26.9	110.2	0	3	0	0	5	15.2	9.1	0.1	309	2011	
компот из свежих яблок	200	0.1	0	26.9	110.2	0	3	0	0	5	15.2	9.1	0.1	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			
<b>Итого за приём пищи:</b>	830	44.53	37.61	116.34	938.8	0.36	59.8	0.2	6.5	120.1	169.35	336.8	7.48			
<b>Всего за день:</b>		88.83	77.11	192.13	1727.42	0.67	396.71	140.2	7	302.9	674.75	755.7	16.55			





## Пятница 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ал		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			
<b>Итого за приём пищи:</b>	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			
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			
<b>Итого за приём пищи:</b>	620	41.34	24.54	110	773.15	0.38	12.6	0.3	5.5	94.74	92.8	293.9	8.3			
<b>Всего за день:</b>		73.73	34.85	190.03	1268.27	0.49	26.67	13.8	6.51	178.89	195.65	556.4	10.72			