



Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания завтраков и обедов пришкольного лагеря "Радуга"
муниципального казённого общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №6"
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

12 лет и старше
Понедельник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кк	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	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
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:	567	27,66	30,31	73,44	494,37	0,17	6,725	0	0,9	54,96	165	169	2,215		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
борщ с картофелем и капустой	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 пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	920	88,41	26,26	119,73	858,16	0,41	34,27	0,25	7,73	148	207	536	4,65		
Всего за день:	1487	116,07	56,57	193,17	1352,53	0,58	40,995	0,25	8,63	203	371	705	6,865		

Вторник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кк	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	751	2012
птица тушеная в соусе	100/50	18,5	9,54	3,69	139,68	0,05	0,33	16,87	0,87	17,93	19,6	100	0,91	643/3	2012
каша гречневая рассыпчатая	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0	0	0	0,36	168	17,5	93,6	6,01	378/3	2012
чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0	4	0	0	8	14	14	2,8	943	2012
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:	670	39,19	17,74	80,29	551,43	0,09	4,33	16,87	1,23	207,1	60,3	243	10,16		
Обед															
суп из овощей со сметаной	250/10	2,28	4,66	11,26	75,03	0,12	13,75	0,25	0,25	27,5	37,5	66,3	1	202	2012

тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,87
капуста тушённая	180	4,3	6,9	34,2
компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64
Итого за приём пищи:	820	50,43	29,06	123,07
Всего за день:	1490	89,6	46,8	203,36

Среда 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества		
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
каша вязкая молочная манная с маслом	250/10	5,7	6,8	41,7
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1
сыр Российский	15	3,5	4,5	0
какао с молоком сгущённым	200	6,56	13,4	26
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32
Итого за приём пищи:	675	31,06	33,4	87,12
Обед				
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42
суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	5,56	13,73
котлеты рубленные из бройлера-цыплёнка	100	15,88	19,5	12,75
каша пшеничная	180	4,13	6,5	39,84
сок натуральный	200	0	0	19,4
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64
Итого за приём пищи:	910	53,57	32,46	125,78
Всего за день:	1585	84,63	65,86	212,9

Четверг 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества		
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г
макаронные изделия отварные	180	5,1	15	28,5
яйцо варённое	40	11,9	10,1	0,6
икра кабачковая	100	0,84	8,08	4,5
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32
Итого за приём пищи:	560	33,57	33,58	62,79
Обед				
овощи свежие (помидоры)	100	0,46	0,1	1,42
суп картофельный с фасолью	250	7,5	6,5	17,25
котлеты из говядины	100	21,1	20,6	10,3
пюре картофельное	180	7,1	10,65	34,2

198,6	0	2	0	0,62	18,25	7,62	81,4	2,12	619	2012
215,9	0,09	12	0	0	24,02	43	164	0,14	315/3	2012
184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	859	2012
187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
861,21	0,25	31,75	0,25	1,17	87,87	112	351	4,6		
1412,64	0,34	36,08	17,12	2,4	295	172	594	14,76		

Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	384	2012
75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	42	2012
125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960	2012
93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
600,73	0,04	2,3	0,2	0,5	67,9	325	310	2,14		
14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
90,68	0,12	10	0,25	0,5	26,5	49,3	67,5	0,78	208	2012
289,25	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668	2012
231,86	0,15	0	48	0	140	14,6	187	5,01	378	2012
77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0		2012
187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
890,23	0,32	16,5	48,38	3,37	229,9	128	502	9,36		
1490,96	0,36	18,8	48,58	3,87	297,8	453	812	11,5		

Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
201,9	0,12	0	0	0,96	8,4	13,2	43,2	0,96	413/414	2012
141,4	0,1	3,255	0	0,6	8,64	49,2	31	0,345	424	2012
84,38	0,02	5,425	0	0	14,4	82	33,5	0,575	50	2012
41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	944	2012
93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
562,8	0,28	11,98	0	1,56	56,34	181	158	3,82		
14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
128,25	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	206	2012
270,89	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	608	2012
183,12	0,24	2,5	0	0,24	13,01	25,5	103	0,57	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 пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	910	67,86	38,73	146,49	967,94	0,54	17,9	0,37	5,74	118,5	155	392	7,64		
Всего за день:	1470	101,43	72,31	209,28	1530,74	0,82	29,88	0,37	7,3	174,9	336	550	11,46		

Пятница 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная пшённая с маслом	250/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	384	2012
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
кофейный напиток	200	6,40	2,8	29,2	155,2	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	958	2012
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	510	27,4	18,3	90,32	669,84	0,04	2,6	0,1	0,4	67,1	134	199	1,24		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
борщ с капустой и картофелем	250/10	2,19	12,15	14,1	118,08	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	170	2012
рагу из птицы	100/180	18,8	21,6	24,5	326,1	0,36	35,06	0	5,11	71,46	25,2	242	6,2	642/3	2012
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	859	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	920	53,15	34,73	123,34	829,86	0,41	70,21	0,25	8,28	141,9	153	383	10,18		
Всего за день:	1430	80,55	53,03	213,66	1499,7	0,45	72,81	0,35	8,68	209	287	581	11,42		

Понедельник 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макароны отварные с овощами	200/56	6,8	20	38	269,2	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	417	2012
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
чай с сахаром	200	1,52	15,9	1,35	41	0	4	0	0	8	14	14	2,8	943	2012
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:	506	23,62	44,6	58,77	478,72	0,04	4	0,1	0,6	48,95	38,3	165	6,24		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	5	0	0	7	11,5	36,6	0,3	751	2012
суп картофельный с горохом	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	1	0,37	5	47,5	82,5	105	2,25	206	2012
биточки из говядины	100	16,12	16,87	14,75	274,75	0	0,33	0	0,5	31,26	40,5	114	2,2	608	2012
каша перловая рассыпчатая	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0,09	0	0	0	167,2	17,5	164,0	6,0	378	2012
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	0,192	0	0	18,5	22,5	9,1	3,16	877	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	910	59,75	32,07	151,29	1042,27	0,39	6,522	0,37	5,5	284,7	184	463	14,36		
Всего за день:	1416	83,37	76,67	210,06	1520,99	0,43	10,522	0,47	6,1	333,6	222	628	20,6		

Вторник 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 вязкая молочная рисовая с маслом	250/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	2,08	0	0,3	79,6	61,8	108	0,5	384	2012
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
какао с молоком сквашенным	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1	0	0	14	121	90	1	960	2012
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:	510	27,56	28,9	87,12	546,23	0,04	3,08	0,1	0,4	106,8	193	235	1,94		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
суп картофельный с домашней лапшой	250	2,73	5,6	20,45	117,9	0,12	8,25	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	208	2012
котлеты рубленные из бройлера-цыпленка	100	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668	2012
каша ячневая рассыпчатая	180	3,96	4,87	24,98	162	136,32	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	378	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 пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	910	54,73	30,95	142,92	954,83	136,49	14,75	24,38	3,37	109,3	125	452	5,41		
Всего за день:	1420	82,29	59,85	230,04	1501,06	136,53	17,83	24,48	3,77	216,1	318	687	7,35		

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		
биточки из говядины	100	21,1	20,6	10,3	270,89	0	0,33	0	0,5	31,26	40,5	114	2,2	608	2012
соус красный основной	50	2	3,05	1,5	38,65	0,05	17	0	0,21	5	11	4	1	759	2012
каша гречневая рассыпчатая	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0	0	0	0,36	16,8	17,5	93,6	6,01	378	2012
кофейный напиток	200	6,56	13,4	26	155,11	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	958	2012
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:	570	49,82	45,25	104,93	836,4	0,09	18,63	0	1,07	84,96	140	300	9,95		
Обед															
суп картофельный	250	2,7	5,56	13,73	90,68	0,12	12	0	0	26,5	49,3	77,8	0,78	200	2012
тефтели из говядины	100	13,25	16,5	11,87	198,6	0	2	0	0,62	18,25	7,62	81,4	2,12	619	2012
капуста тушённая	180	4,3	6,9	34,2	215,9	0,09	12	0	0	24,02	43	164	0,14	315/3	2012
сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	810	51,65	29,96	118,04	775,62	0,25	30	0	0,62	89,97	123	372	6,28		
Всего за день:	1380	101,47	75,21	222,97	1612,02	0,34	48,63	0	1,69	174,9	263	672	16,23		

Четверг 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		
суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	6,56	15,8	137	3,22	0,21	15,87	0	7,5	12	111	0,75	235	2012
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	41	2012
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	944	2012
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:	507	20,23	15,26	45,09	347,12	3,26	3,51	15,97	0,1	32,4	49,4	163	2,69		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	751	2012
борщ с капустой и картофелем	250/10	2,19	12,15	14,1	118,08	0	12,36	0,25	2,87	31,43	41,3	64,8	0,31	170	2012
котлеты рубленные из бройлера-цыпленка	100	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,87	30,12	10,3	176	2,12	668	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 свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	859	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	910	57,33	43,28	145,79	976,13	0,29	25,36	0,38	6,28	110,7	136	419	5,35		
Всего за день:	1417	77,56	58,54	190,88	1323,25	3,55	28,87	16,35	6,38	143,1	186	583	8,04		

Пятница 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		
запеканка из творога	250/20	52,43	24,3	45,22	400,32	0	0,36	2,82	2,82	39,6	234	100	1,62	469	2012
какао с молоком сгущённым	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1,33	0	0	25,56	133	90	2	960	2012
сыр "Российский"	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	42	2012
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:	525	77,69	42,6	90,54	673,45	0,04	1,69	2,92	2,92	83,86	509	300	4,26		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	751	2012
суп картофельный с горохом	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	1	0,37	5	47,5	82,5	105	2,25	206	2012
плов из птицы	100/180	20,2	20,64	19,24	344,83	0,08		0,25	2,58	31,12	34,3	210	2,07	646	2012
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	877	2012
хлеб пшеничный	80	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	910	58,87	28,04	107,97	834,12	0,39	6,53	0,62	7,58	116,2	169	395	5,46		
Всего за день:	1435	136,56	70,64	198,51	1507,57	0,43	8,22	3,54	10,5	200	678	695	9,72		

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	675,2	539,7	2084,83	14530	143,83	312,637	111,51	59,32	2247,49	3286	6382	117,9
Среднее значение за период												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для детей 12-14 лет	560	912

Завстолов



Кулишова Л А