

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги

/Е.Б. Мартянова /

23.03.2025 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2025 г.

Примерное 12-ти дневное меню 2-х разового питания детей в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей
(всесезонное, двухразовое питание)

7-11 лет

Сезон: Лето

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

МКОУ СОШ № 1 7-11 лет Учебно-полевые сборы

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
1 день																
Завтрак																
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	96,55	38,72	145,09	1,04	19,2	36,8	0,16	0,14
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,00	0,05	0,05	15,05	59,13	2,38	0,57	1,02	0,07	0	0,1	0,01	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	0,66	22,94	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1
Итого за 'Завтрак'		550,00	21,72	10,36	25,81	2,31	94,70	693,21	418,28	76,94	401,72	3,11	142,2	176,25	1,07	0,24
Обед																
30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,01	6,01	11,40	98,97	22,31	29,02	41,78	0,88	0	1508,85	2,98	0,04
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,31	0,37
54-6г-2020	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03
Итого за 'Обед'		920,00	29,28	11,89	39,66	9,46	149,65	1053,13	181,48	140,69	429,21	5,71	60,39	2024,06	6,82	0,62
Итого за день			50,99	22,25	65,47	11,77	244,35	1746,34	599,76	217,64	830,93	8,82	202,59	2200,31	7,89	0,86

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,2617	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14
11/12	Булочка Российская	100	7,59	1,05	6,9	0,76	57,66	318,9668	25,4	10,28	62,94	0,84	29,75	54,5	1	0,08
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,7672	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
Итого за 'Завтрак'		550	21,07	6,31	17,44	3,28	135,17	764,69	251,92	99,57	388,72	4,75	63,35	118,42	1,88	0,34
Обед																
-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	3,03	2,69	10,04	71,59747	39,71	20,06	43,47	0,69	3	307,98	1,28	0,05
1/9	Мясо кур отварное (порц.)	120	28,15	28,11	23,69	0,01	0,40	327,15	24,62	23,64	199,97	2,23	60,06	123,55	0,87	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,7282	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,73501	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03
Итого за 'Обед'		1060	45,13	28,15	31,88	5,09	129,99	970,53	137,38	99,67	423,51	8,75	73,86	532,38	4,37	0,36
Итого за день			66,20	34,46	49,32	8,37	265,16	1735,22	389,30	199,24	812,23	13,50	137,21	650,80	6,25	0,70

3 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,6057	103,73	50,24	167	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14
1/13	Бутерброд с маслом	60	2,78	0,12	11,19	0,32	16,61	179,61	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,19703	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05
Итого за 'Завтрак'		550	16,07	5,32	22,17	2,96	88,35	615,06	224,03	63,54	255,2	1,38	101,6	129,6	0,78	0,18

Обед

-	Огурец соленый	100	0,78	0	0,1	0,1	2,45	14,0042	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,0704	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	120	16,46	15,16	2,39	0,15	9,62	126,4245	70,42	52,28	242,35	0,93	32,55	33,78	0,32	0,1
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,781	45,27	40,47	115,76	1,5	25	33,4	0,23	0,16
-	Сок	200	1	0	0,2	0	20,6	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0	0,72	0,72	25,02	116,028	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11
15/12	Булочка с маком	100	8,45	0	1,55	1,71	56,33	271,7285	25,37	14,2	64,82	0,94	0	0	1,37	0,1
Итого за 'Обед'		1090	44,8	15,89	15,73	9,24	195,54	1089,86	230	193,19	643,23	11,17	57,55	325,06	5,49	0,74
Итого за день			60,87	21,21	37,9	12,2	283,9	1704,91	454,03	256,73	898,43	12,56	159,15	454,66	6,26	0,91

4 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,8	32,43	19,2	2,02	26,86	418,509	283,06	41,48	368,96	1,01	110,2	126,28	1,5	0,08
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68396	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05
14/12	Булочка дорожная	100	7,95	1	11,22	0,85	55,55	352,2985	47,93	12,88	76,82	0,78	39,66	74,21	1,13	0,09
Итого за 'Завтрак'		550	45,4	34,87	32,53	3,28	120,7	949,99	405,21	75,81	537,97	3,07	158,26	210,29	3,1	0,24

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	0	5,96	5,96	9,32	92,69183	41,41	17,83	31,89	0,57	0	322,25	2,78	0,03
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0	5,38	5,36	15,67	117,7346	28,68	24,63	59,27	0,92	3	208,95	2,39	0,08
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	120	17,8	16,18	14,92	1,95	11,14	250,4343	47,95	18,98	151,42	1,45	54,53	70,54	1,57	0,07
11/3	Капуста тушеная	200	4,66	0	3,8	4,32	23,14	134,8211	106,49	40,44	80,82	1,46	0	406,8	2,15	0,07
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,59892	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07
Итого за 'Обед'		970	33,85	16,18	31	18,53	127,27	894,97	269,86	140,62	413,76	6,62	57,53	1125,54	10,6	0,34
Итого за день			79,25	51,05	63,53	21,81	247,97	1844,96	675,07	216,44	951,74	9,69	215,79	1335,82	13,7	0,58

5 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	29,47	183,3421	92,71	14,85	87,67	0,38	19,2	35,6	0,52	0,06
13/12	Булочка ванильная	100	8,87	1,7	7,76	0,88	56,75	329,7208	50,65	13,88	86,99	0,93	33,24	60,9	1,14	0,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,88719	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04
Итого за 'Завтрак'		550	20,32	6,89	16,48	1,64	123,46	714,80	267,05	51,43	289,96	2,22	72,44	118,70	1,94	0,23

Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	11,1	9,17	11,77	0,29	16,45	214,5728	26,73	16,93	108,99	1,39	61,63	377,67	0,72	0,06
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	200	13,13	9,69	26,57	2,32	29,24	406,5955	26,98	50,13	192,44	2,49	15,6	33,68	1,22	0,4
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68396	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07
-	Фрукты	180	0,72	0	0,72	0,72	20,88	87,624	28,8	16,2	19,8	3,96	0	9	0,36	0,05
Итого за 'Обед'		930	31,79	18,86	39,98	4,25	126,07	978,17	98,83	102,62	385,43	9,47	77,23	420,85	2,87	0,58
Итого за день			52,11	25,75	56,46	5,89	249,53	1692,97	365,88	154,05	675,39	11,69	149,67	539,55	4,81	0,81

C,мг

0,42
0,21
0,8
0
0
1,43

2,96
6,9
0,07
0
0,32
0
0
0
10,24
11,67

0,42
0,04
0,52
0
0,98

9,8
13,86
1,03
0
39
0
0
10
73,69
74,67

0,42
0
0,52
0
0
0,94

4,9
5,65
0,76
7,27
4
0
0
0
22,58
23,51

0,47
0,2
0,78
0
0,16
1,61

33,86
10,51
0,4
41,73
0,32
0
0
86,82
88,43

0,42
0,16
0,52
0
0
1,10

0,7
14,4
0,78
0
0
18
33,88
34,98