

Утверждаю



Директор МБОУ "СОШ №1 ст. Сторожской им.М.И.Брусилова"

О.Ю.Юрлова В.С.

Согласовано

ИП Кипкеева А.М.



Примерное 10-дневное меню пришкольного лагеря "Солнышко"
МБОУ СОШ №1 ст. Сторожская

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-й день													
	завтрак												
183	Каша гречневая мол. с масл. и сахаром	200/10/5	30,00	33,00	124,20	295,00	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,60	60,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Конфета шоколадная	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	1,05
83	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,70
	всего за завтрак		37,80	42,90	192,04	748,01	0,24	0,00	5,93	935,95	956,50	45,00	6,39
	обед												
119	Суп гороховый	250	1,25	7,58	17,35	180,30	3,77	0,00	0,26	98,77	0,00	0,00	4,65
229	Жаркое по домашнему с говядиной	150	13,87	7,85	6,53	115,26	5,39	0,06	0,00	0,06	7,06	0,00	0,44
45	Нарезка овощная	60	2,80	0,00	1,30	95,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		23,66	16,47	92,07	692,70	44,66	0,06	27,46	182,93	166,76	52,80	117,93
	Всего за 1-й день:		61,46	59,37	284,11	1440,71	44,90	0,06	33,39	1118,88	1123,26	97,80	124,32
2-й день													
	завтрак												
173	Каша молочная из смеси круп с маслом	200	38,40	42,00	121,60	318,00	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
422	Булочка ванильная	100	7,90	8,12	44,48	283,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	3,12
	всего за завтрак		46,70	50,12	176,68	661,00	0,20	0,00	0,92	936,60	1066,80	39,20	4,76
	обед												
82	Борщ с капустой	250	2,70	7,25	14,33	280,50	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
256	Говядина тушеная с овощами	100	18,40	17,60	19,70	310,00	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	2,84
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	195,70	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	6,30
742	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		32,32	35,91	199,38	1070,14	26,12	0,00	0,45	118,25	70,30	32,60	125,62

		Всего за 2-й день:		79,02	86,03	376,06	1731,14	26,32	0,00	1,37	1054,85	1137,10	71,80	130,38
	3-й день завтрак													
121	Суп молочный с рисом	200	38,00	32,80	115,27	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00	
375	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64	
	Зефир	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	1,05	
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	6,30	
	Всего за завтрак		48,23	38,42	202,83	669,25	0,24	0,00	5,38	908,75	894,90	73,00	8,99	
	обед													
101	Суп картофельный лапшой	250	13,18	6,55	9,85	343,00	10,73	0,00	0,14	31,66	0,00	0,00	2,97	
291	Плов из говядины	150	18,40	17,60	19,70	229,00	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	0,88	
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Всего за обед:		32,12	24,69	66,24	764,50	46,26	0,00	27,24	67,37	14,90	13,60	109,19	
	Всего за 3 день		80,35	63,11	269,07	1433,75	46,50	0,00	32,62	976,12	909,80	86,60	118,18	
	4-й день завтрак													
173	Каша пшеничная молочная	200	28,00	30,50	112,00	318,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00	
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64	
	Конфеты шоколадные	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	1,05	
428	Булочка школьная	100	7,60	5,00	20,04	145,00	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12	
	Всего за завтрак		39,75	40,40	179,84	733,50	0,24	0,00	5,41	915,95	828,50	45,00	5,81	
	обед													
95	Рассольник домашний	250	8,35	16,18	16,00	200,33	10,97	0,00	0,11	36,11	0,00	0,00	2,29	
392	Пельмени отварные со сметанным соусом	150	18,09	19,00	90,80	249,50	0,29	0,00	0,18	23,62	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30	
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Всего за обед		31,78	35,82	163,89	704,97	15,76	0,00	0,49	102,82	128,70	43,80	111,73	

6-й день													
завтрак													
121	Суп молочный с рисом	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	0,00
83	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	1,64
	Конфеты шоколадные	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	3,12
	всего за завтрак		36,00	27,80	157,64	464,46	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	1,05
обед													
85	Борщ со свежей капустой	250	3,57	5,73	13,11	128,75	10,73	0,00	0,14	31,66	0,00	0,00	4,76
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	195,70	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	2,97
268	Котлета из говядины	90	18,90	12,40	0,10	149,60	1,09	0,00	0,15	14,67	0,00	0,00	9,83
45	Нарезка овощная	60	2,80	0,00	1,30	72,08	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	3,63
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	1,20
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	6,30
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	103,14
	всего за обед		35,61	28,97	172,10	801,27	16,32	0,00	0,56	126,20	148,70	43,80	2,20
	Всего за 6-й день:		71,61	56,77	329,74	1265,73	16,52	0,00	0,96	1040,40	962,70	43,80	127,07
7-й день													
завтрак													
181	Каша манная молочная с маслом	200	28,00	33,80	127,00	318,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	2,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
434	Булочка с сахаром	100	4,64	0,99	23,45	121,00	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	8,67
	Йогурт	200											
	всего за завтрак		33,04	34,79	161,05	501,00	0,20	0,00	0,38	907,00	880,40	28,00	12,31
обед													
119	Суп гороховый	250	1,25	7,58	17,35	180,30	3,77	0,00	0,26	98,77	0,00	0,00	4,65
291	Жаркое из говядины	150	18,72	22,30	28,80	360,00	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
37	Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего за обед:		25,71	30,92	114,84	884,80	31,20	0,00	27,38	923,00	891,40	37,00	14,51
	Всего за 7 день		58,75	65,71	275,89	1385,80	31,40	0,00	27,76	1830,00	1771,80	65,00	26,82
8-й день завтрак													
173	Каша гречневая молочная с маслом	200	28,00	33,80	127,00	286,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
82	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	Конфета шоколадная	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	1,05
	всего за завтрак		36,00	38,80	157,64	532,51	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
обед													
82	Борщ с капустой	250	2,70	7,25	14,33	139,75	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
229	Рыба тушеная в томатном соусе	90	13,87	7,85	6,53	115,26	5,39	0,06	0,00	0,06	7,06	0,00	0,44
312	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	25,80	265,80	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30

342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		25,09	22,20	103,75	775,95	48,99	0,06	0,47	155,78	135,76	43,80	114,44
	Всего за 8-й день		61,09	61,00	261,39	1308,46	49,19	0,06	0,88	1069,98	949,76	43,80	119,20
	9-й день												
	завтрак												
120	Суп молочный с макаронами	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
450	Какао на молоке	200	0,40	0,00	10,60	60,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
429	Булочка "Веснушка"	80	3,54	6,57	27,87	139,00	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	6,30
	Конфеты шоколадные	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	1,05
	всего за завтрак		31,94	29,37	165,47	416,95	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	7,94
	обед												
96	Рассольник Ленинградский	250	2,33	18,25	75,28	200,33	8,18	0,00	0,05	50,60	0,00	25,18	1,15
171	Гречка отварная с/м	150	6,76	9,80	10,16	162,90	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
290	Птица, тушенная в соусе	90	9,40	7,16	10,56	262,00	11,34	0,00	0,12	12,29	0,00	0,00	1,80
24	Овощи свежие, нарезка	60	0,00	0,00	1,80	42,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Всего за обед:		32,34	29,77	175,27	1012,09	31,20	0,00	27,41	930,20	825,00	9,00	10,14
	Всего за 9 день		64,28	59,14	340,74	1429,04	31,40	0,00	27,81	1844,40	1639,00	9,00	18,08
	10-й день												
	завтрак												
173	Каша пшеничная молочная	200	28,00	33,80	127,00	317,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
375	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	60,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
83	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	Зефир	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	1,05
	всего за завтрак		36,00	38,80	157,64	561,51	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
82	Борщ с капустой и сметаной	250	2,70	7,25	14,33	139,75	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
392	Пельмени отварные со сметанным соусом	150	18,09	19,00	90,80	249,50	0,29	0,00	0,18	23,62	0,00	0,00	6,30
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	4,5	0	0,06	12,7	3,9	4,6	103,14
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	31,00	0,00	27,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	всего за обед		26,13	26,89	162,22	644,39	4,50	0,00	0,20	43,10	128,70	43,80	109,44
	Всего за 10-й день:		6,21	65,69	319,86	1205,90	4,70	0,00	0,61	957,30	942,70	43,80	114,20
	В среднем за 10 дней		62,15	66,74	313,96	1409,10	29,83	0,01	16,01	1278,07	1242,11	61,54	110,5

При составлении примерного меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Согласно СанПин 24096-08 п.9.3. для дополнительного обогащения рациона микронутриентами при изготовлении блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.