

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Буденновском районе

В.В.Пронькин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №11
Т.А.Цалоева

УТВЕРЖДАЮ

Начальник от лагеря МКОУ СОШ №11
"СОЛНЫШКО"

1 поток
2 поток

Федоренко С.В.
Войтенко М.М.

Примерное меню-раскладка
для организации горячего и детей с дневным прибытием лагеря "СОЛНЫШКО" МКОУ СОШ №11
Муниципальных общеобразовательных учреждений Левокумского района в 2024 году

12-17 лет

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
		Углеводный				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг		P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
каша молочная из риса с маслом сливочным	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	108	35,2	141	0,5	174	2011
повидло	20	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0	5,6	10	22,8	0,6	2	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		
чай с сахаром	180	1	0,2	19,6	60	0	4	0	0	8	14	14	2,8	376	2011
выпечка промышленного производства	60	8,5	11,3	84,7	414,5	0,1	0	65	1,3	15	41	87	0,1		
Итого за приём пищи:	560	32,8	22,57	193,15	976,62	0,18	5,4	85	1,6	149,8	109	300	4,44		
Обед															
овощи свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,8	70/71	2011
Борщ из свежей капусты картофеля	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	82	2011
Рагу из птицы	280	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	289	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		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Компот из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
Итого за приём пищи:	840	34,38	17,33	93,54	618,49	0,18	16	0,2	1,5	76,8	70,3	240	6,27		
Всего за день:	1400	67,18	39,9	286,69	1595,11	0,36	21,4	85,2	3,1	226,6	180	539	10,7		

Четверг 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
Завтрак													
плов из птицы	280	20,2	20,64	19,24	344,83	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55
какао со стученкой	180	2,9	2,5	24,8	134	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
пряник промышленного производства	60	1,46	8,2	68,31	373	0,09	0,01	56	0	20,6	17,1	60,7	1,22
Итого за приём пищи:	560	39,76	31,74	131,67	945,35	0,21	5,51	56,25	2,6	89,5	117	359	4,51
Обед													
овощи свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0,1	8,4	13,8	25	0,6	0,29
суп картофельный с бобовыми	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8
рыба тушеная в томате с овощами	100	13,65	6,93	5,32	147	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4
пюре картофельное	180	3,2	6	21,4	152,6	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65
компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	27,1	111,1	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
хлеб ржано-пшеничный	30	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:	840	40,03	19,36	106,96	721,99	0,31	18,3	40,3	9,3	134,1	181	421	7,81
Всего за день:	1400	79,79	51,1	238,63	1667,34	0,52	23,81	96,55	12	223,6	297	780	12,3

291 | 2011
382 | 2011

71 | 2011
102 | 2011
229 | 2011
312 | 2011
342 | 2011

Пятница 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г									
Завтрак													
суп молочный с макаронными изделиями	220	15,6	8,92	6,08	167	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3
булочка	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	0	14,5	11	37	0,69
чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	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:	490	35,08	11,68	60,65	441,02	0,11	4	13	0,4	57,5	38,1	175	6,23
Обед													
салат из свежих овощей	60	0,7	0,1	2,2	14	0	15	0,1	0,2	12	8,4	15,6	0,6
суп картофельный с крупной рисовой	250	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2
зразы картофельные	105	2,83	14,55	16,84	229	0,11	3,2	20	0	27,84	20,7	79	0,82
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0,23	11,7	10,1	0	28,59	4,51	11,8	1,83
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:	635	21,2	17,87	73,86	514,12	0,48	46,4	30,3	1,5	111,3	74,6	213	4,89
Всего за день:	1125	56,28	29,55	134,51	955,14	0,59	50,4	43,3	1,9	168,8	113	388	11,1

120 | 2011
421 | 2011
377 | 2011

70/71 | 2011
101 | 2011
150 | 2011
376 | 2011

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Минеральные вещества Mg, мкг Са, мкг Р, мкг Fe, мкг	2011		
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				2011	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг Е, мкг	Mg, мкг	Са, мкг				Р, мкг
вареники ленивые	189	21,87	15,24	19,76	301,4	0,058	0,027	100,1	0	24	140	202	0,54	
кофейный напиток	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	
печенье промышленного производства	75	3,99	3,98	77,09	378	0,12	0	80,2	0	22	29	108	1,82	
Итого за приём пищи:	444	28,96	21,62	114,05	782,9	0,178	1,327	180,3	0	64,7	231	363	2,66	
салат из белокочанной капусты	60	0,97	3,61	5,27	57,42	0,03	19,74	0	0	9,98	19,2	20,3	0,34	
суп картофельный с домашней лапшой	250	1,4	2,8	19	117	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96	
биточки из говядины	100	15	22,34	5,69	283,5	0,04	1,64	117,9	0	16,33	64,8	99	1,37	
макароны отварные	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0	8	7	11	0,8	
чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	
клуб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	
клуб 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:	840	40,15	34,28	107,1	860,91	0,35	34,28	117,9	8,3	90,83	163	300	6,34	
Всего за день:	1240	69,11	55,9	221,15	1643,81	0,528	35,607	298,2	8,3	155,5	394	663	9	

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Минеральные вещества Mg, мкг Са, мкг Р, мкг Fe, мкг	2011		
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				2011	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг Е, мкг	Mg, мкг	Са, мкг				Р, мкг
картофель жареный из отварного	180	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30	0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	
салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,94	6,15	3,47	72,96	0	10	2	0	20,6	16,4	40,4	0,7	
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,7	10,8	5,6	27	0,8	
преник промышленного производства	60	1,46	8,2	68,31	373	0,09	0,01	56	0	20,6	17,1	60,7	1,22	
клуб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,004	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
Итого за приём пищи:	560	3,91	10,77	42,27	281,26	0,2	40	2	1	65,9	36,6	155	3	
овощи свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	
борщ из свежей капусты	250	1,83	4,9	11,75	98,4	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	
птица тушеная в соусе	100	20,43	32,01	38,4	211,1	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	292	
каша гречневая	180	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	
компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	0	0	0,7	10,8	5,6	27	0,8	
клуб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
клуб ржано-пшеничный	30	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:	840	42,84	45,14	127,09	727,19	2,76	80,17	12,8	2,6	112,3	153	328	5,35	
Всего за день:	1400	43,34	45,24	128,59	735,29	2,76	86,17	12,8	2,7	120,7	167	353	5,95	

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества			2011		
	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества			В1, мг	С, мг	А, мг			Е, мг	Мg, мг	Са, мг		P, мг	Fe, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг											
наша жидкая молочная из крупы манной	5,7	6,8	41,7	252,6	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	174	2011				
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	0,1	8,3	0,1	75	0	4	0	0	8	14	14	2,8	14	2011				
наваро со гущенной	2,9	2,5	24,8	134	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	382	2011				
Хлеб пшеничный	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44						
печенье промышленного производства	8,5	11,3	84,7	414,5	0,1	0	65	1,3	15	41	87	0,1						
Итого за приём пищи:	32,4	29,3	170,62	481,12	0,24	16,5	0,2	1,3	78,9	48,4	125	4,44						
Обед																		
овощи свежие (помидоры)	0,7	0,1	2,2	14	0	15	0,1	0,2	12	8,4	15,6	0,6	70/71	2011				
суп картофельный с крупной рисовой	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				
котлета из говядины	6,52	5,38	9,03	111	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	268	2011				
макаронны отварные	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	202	2011				
помпот из смеси сухофруктов	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	349	2011				
хлеб пшеничный	1,7	0,2	19,7	87,1	0	0	0	0,7	10,8	5,6	27	0,8						
хлеб ржано-пшеничный	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:	22,1	16,21	106,25	662,27	2,92	28,07	13,1	6	105,3	138	298	7,51						
Всего за День:	54,5	45,51	276,87	1143,39	3,16	44,57	13,3	7,3	184,2	186	424	12						

Четверг 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества			2011		
	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества			В1, мг	С, мг	А, мг			Е, мг	Мg, мг	Са, мг		P, мг	Fe, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг											
сырники из творога	15,48	12,81	24,48	275,71	0,06	0,47	52,71	0	26,2	201	224	0,54	219	2011				
чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,2	2,8	0,28	376	2011				
яблоко сезонное калиброванное	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4						
Итого за приём пищи:	15,95	13,23	49,28	382,71	0,06	10,5	52,71	0	27,7	244	249	5,22						
Обед																		
овощи свежие (огурцы)	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,5	0,6	70/71	2011				
суп картофельный с бобовыми	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,63	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011				
плов из птицы	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	80,2	141	1,7	291	2011				
чай с сахаром и лимоном	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011				
хлеб пшеничный	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44						
хлеб ржано-пшеничный	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:	36,08	21,83	75,04	592,19	0,28	20,23	0,4	6,7	100,5	186	332	7,27						
Всего за День:	52,03	35,06	124,32	974,9	0,34	30,73	53,11	6,7	128,2	430	581	12,5						

Пятница 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Витамины				Минеральные вещества				2011				
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал		С, мг		А, мг		Е, мг		Mg, мг			Ca, мг		P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг					
каша вязкая молочная гречневая	210	6,52	5,38	9,03	111	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	174				
кофейный напиток	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379				
булочка	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	0	14,5	11	37	0,69	421				
Итого за приём пищи:	440	13,5	10,14	49,78	345,5	2,65	1,47	25,7	0	53,91	103	179	1,77					
овощи свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,2	14	0	15	0,1	0,2	12	8,4	15,6	0,6	70	71			
суп с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	103				
биточки из говядины	100	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268				
каша пшеничная	180	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302				
хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2					
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44					
компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	0	0	0,7	10,8	5,6	27	0,8					
Итого за приём пищи:	840	39,68	21,73	123	737,97	0,33	21	0,3	2,4	108,2	93,7	412	7,85	342				
Всего за день:	1280	53,18	31,87	172,78	1083,47	2,98	22,47	26	2,4	162,2	197	591	9,62					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Свежие 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
Итого за весь период	592,8	443	1977,39	12,438	494,027	694,6	60,68	1757,92	2592	6382	103,8
Среднее значение за период											
белков, жиров, углеводов в меню за											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей обучающихся 1-4	Завтрак	Обед
	607	814,2