

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОУ 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 *Светлана* Федоренко С.В.
2 поток *Роса* Войтенко М.М.

Примерное меню-раскладка
для организации горячего я детей с дневным пребыванием лагеря "СОЛНЫШКО" МКОУ СОШ №11
муниципальных общеобразовательных учреждений Летней Левокумского района 2024 году

7-11 лет

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			2011		
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг		P, мг	Fe, мг
		Углеводы, 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	
повидло	20	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0	5,6	10	22,8	0,6	
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	
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:	520	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	
Борщ из свежей капусты картофела	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	
Рагу из птицы	240	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	
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	
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	
Итого за приём пищи:	750	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:	1310	67,18	39,9	286,69	1595,11	0,36	21,4	85,2	3,1	226,6	180	539	10,7	

Вторник 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг		Fe, мг	
													Углеводы, г
навар жидкая молочная из крупы манной	220	10,1	16,7	1,9	0,1	0	0,2	3,4	13,3	80	173	1,9	174
масло сливочное "крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	0	0	0,1	0,1	2	0	0	0	14
навар с молоком	180	2,9	2,5	24,8	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	382
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
аблюво калиброванное	200	0,04	0,4	9,8	33,3	0,03	7,5	0	6,75	12	8,25	1,65	
Итого за приём пищи:	650	28,34	28,3	55,92	0,17	8,8	0,3	3,7	53,95	163	270	4,29	
Обед													
овощи свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,2	0	15	0,1	0,2	12	8,4	15,6	0,6	70/71
суп с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	18	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9
тефтели из говядины	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0,2	30	0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5
капуста тушеная	150	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	0,5	0	3,7	54	47,1	238	0,8
инсель из яблок	180	0,09	0	24,21	99,19	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1
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	4,9	14,5	4,4	0,9
Итого за приём пищи:	810	35,67	24,13	103,75	735,38	0,48	54,5	0,3	4,9	144,6	131	444	5,24
Всего за день:	1300	50,2	52,43	159,67	1269,3	0,65	63,3	0,6	8,6	198,6	294	714	9,53

Среда 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг		Fe, мг	
													Углеводы, г
макаронны отварные с сыром	210	5,35	6,66	21,25	179,3	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,2	2,8	0,28
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0
выпечка промышленного производства	60	8,5	11,3	84,7	414,5	0,1	0	65	1,3	15	41	87	1
Итого за приём пищи:	500	29,22	26,68	140,37	822,32	0,14	1,33	65,1	1,7	64,8	124	235	2,22
Обед													
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	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1
салата рубленая из птицы	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7
овощи тушеная	150	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 сухофрукты	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5
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:	750	37,95	30,24	93,81	752,81	0,41	114,24	0,4	6,1	124,8	210	316	8,91
Всего за день:	1290	67,17	56,92	234,18	1575,13	0,55	115,57	65,5	7,8	189,6	334	551	11,1

Четверг 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
плов из птицы	240	20,2	20,64	19,24	344,83	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55
макао со сгущенкой	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
приник 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:	520	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	200	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	90	13,65	6,93	5,32	147	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4
пюре картофельное	150	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:	750	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:	1270	79,79	51,1	238,63	1667,34	0,52	23,81	96,55	12	223,6	297	780	12,3

291
382
2011
2011

71
102
229
312
342
2011
2011
2011
2011
2011

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
суп молочный с макаронными изделиями	220	15,6	8,92	6,08	167	0	0	0	0,4	14,5	11	37	0,69
булочка	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	0	8	7	11	36
чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
выпечка промышленного производства	80	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:	530	35,08	11,68	60,65	441,02	0,11	3,3	13	0,4	57,5	31,1	172	39,4
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	200	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2
бразы 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:	585	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:	1075	56,28	29,55	134,51	955,14	0,59	49,7	43,3	1,9	168,8	106	385	44,3

120
421
377
2011
2011
2011

70/71
101
150
376
2011
2011
2011
2011

Понедельник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Минеральные вещества Mg, мг Са, мг Р, мг Fe, мг		
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
		Белкиг	Жирыг	Углеводг		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг		Са, мг	Р, мг
вареники ленивые	209	14,87	10,67	13,83	211	0,041	0,19	70,1	0	16,8	98,3	142	0,38
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:	464	21,96	17,05	108,12	692,5	0,161	1,49	150,3	0	57,5	189	303	2,5
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	200	1,4	2,8	19	117	0,1	9,6	0	0	25,12	24,4	62,2	0,96
биточки из говядины	90	15	22,34	5,69	283,5	0,04	1,64	117,9	0	16,33	64,8	99	1,37
макаронны отварные	150	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
хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0,3	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93
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:	807	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:	1150	62,11	51,33	215,22	1553,41	0,511	35,77	268,2	8,3	148,3	352	602	8,84

Вторник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										Минеральные вещества Mg, мг Са, мг Р, мг Fe, мг		
	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
		Белкиг	Жирыг	Углеводг		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг		Са, мг	Р, мг
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
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
хлеб 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
ОБЕД													
овощи свежие(огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6
борщ из свежей капусты	200	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	90	20,43	32,01	38,4	211,1	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	
каша гречневая	150	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	0,7	10,8	5,6	27	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
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:	750	42,84	45,14	127,09	727,19	2,76	80,17	12,8	2,6	112,3	159	328	5,35
Всего за день:	1310	43,34	45,24	128,59	735,29	2,76	86,17	12,8	2,7	120,7	167	353	5,95

Пятница 2 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
маша молочная из гречневой крупы	220	6,52	5,38	9,03	111	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78
кофейный напиток	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3
булочка	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	0	14,5	11	37	0,69
Итого за приём пищи:	450	13,5	10,14	49,78	345,5	2,65	1,47	25,7	0	53,91	103	179	1,77
Обед													
овощи свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,2	14	0	15	0,1	0,2	12	8,4	15,6	0,6
суп с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3
маша пшеничная	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61
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:	750	39,68	21,73	123	737,97	0,33	21	0,3	2,4	108,2	93,7	412	7,85
Всего за день:	1190	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

	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		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	597,4	445	1979,22	12,421	493,49	664,56	60,68	1750,72	2543	6382	137,6
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
		833