

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Лагера



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Неман» И.В.Лехман



ПРИМЕРНОЕ

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ «РАДУГА»
при МБОУ «Восходненская школа имени В.И.Криворотова»
Красногвардейского района Республики Крым
(возрастная категория 12 лет и старше)**

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
ЗАВТРАК																					
СРД	Блины с мясом птицы	200	28,4	8,6	7,6	221,4	0,18	0,96	54,8	0,23	146,42	206,37	54,89	1							
330	Сливочный соус	30	0,42	1,5	1,8	22,23	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5								
770	Горячий шоколад	200	4,2	4,3	25,45	157,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0							
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	0							
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,3							
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2							
	Итого за завтрак:	670	43,7	16,32	103,33	740,53	0,55	12,73	157,2	2,46	618,02	656,41	150,25	8,5							

ОБЕД

71	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0,1	17,0	30,0	14,0	
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,77	5,88	7,31	91,5	0,05	11,84	0	2,76	405,6	40,28	17,0	0
294	Котлеты рубленые из птицы с м/сл	110	15,9	24,96	16,58	354,0	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21,0	1
302	Каша гречневая расщипчатая	200	11,7	13,16	52,44	375,15	0,28	0	27,09	0,89	21,70	278,28	32,11	6
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0
416	Рулет Ореховый	100	0,91	1,71	4,75	38,00	0,02	0,06	0,9	0,28	3,15	11,57	4,3	0
	Итого за обед:	1090	37,96	46,7	153,63	1191,45	0,65	18,41	140,79	8,66	557,83	535,07	132,27	11,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1760	81,66	63,02	256,96	1931,98	1,2	31,1	297,9	11,1	1175,8	1191,48	282,52	20,1



И.В.Техман

3 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	К	Мг	Мг					
ЗАВТРАК																					
223	Запеканка из творога	200	22,05	15,17	34,03	360,0	0,08	1,0	92,75	0,65	195,35	270,62	31,0								
337	Соус яблочный	40	0,04	0,04	6,8	27,72	0,00	0,36	0	0,01	3,5	1,92	0,81								
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,0	2,83	0,0	0,01	2,63	1,44	0,61								
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4								
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0								
444	Булочка «Новинка»	60	6,79	3,72	24,0	157,0	1,18	0,65	21,0	1,18	103,7	119,0	22,0								
	Итого за завтрак	680	35,73	20,15	128,47	841,72	1,47	12,61	153,75	3,08	584,95	656,14	117,21	6							
ОБЕД																					
45	салат свеж.капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,3	0,02	17,2	0	8,38	24,96	28,3	15,08	0							
99	Суп из овощей	300	1,89	5,97	10,98	114,3	0,08	12,44	0	2,78	41,82	59,12	24,9								
290	Птица, тушенная в соусе	100	20,1	15,95	5,86	219,9	0,05	0,66	24,8	0,64	28,84	117,16	17,19								
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	0,03	1,34	33,8	0,3	29,24	29,38	9,79								
312	Пюре картофельное	200	4,2	11,42	27,73	330,86	0,19	24,66	27,09	0,31	51,72	119,36	37,66								
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,09	0	0	14,2	4,4	5,14								
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4								
срд	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55								
	Итого за обед	1110	40,14	41,01	147,78	1207,08	0,68	56,39	85,09	14,6	237,18	553,77	173,71	1							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		75,87	61,16	276,25	2048,8	2,15	69,0	239,4	17,6	822,13	1209,9	290,92	10							



5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	К				
ЗАВТРАК																		
380	Пудинг манный	230	14,95	11,5	72,91	457,47	0,2	1,09	62,27	0,7	170,36	267,02	80,48	2,0				
15	Сыр (порезан)	30	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5					
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0				
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0					
445	Булочка обогащенная	50	4,39	1,63	22,05	12,0	0,07	0	9,0	0,8	11,0	44,2	16,2	0				
	<i>Итого за завтрак:</i>	690	33,15	23,2	158,6	874,47	0,45	14,13	149,27	2,9	493,96	546,22	144,98	7,2				
ОБЕД																		
52	<i>Салат из свежеты отварной</i>	100	2,3	10,0	13,7	154,7	0,02	6,65	0	2,7	35,46	40,63	20,69	1				
102	Суп картофельный с горохом	300	6,48	6,24	19,8	177,9	0,26	6,96	0	2,88	51,12	105,72	42,68	2,4				
477	Говядина запеченная с макаронными изделиями	250	46,0	55,5	57,25	898,5	0,16	0	27,09	1,31	30,24	192,6	46,33	3				
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4					
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0					
	<i>Итого за обед:</i>	930	62,1	72,54	149,59	1503,9	0,6	17,61	27,09	8,13	149,22	422,55	144,1	11				
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1620	95,25	95,74	308,19	2378,37	1,05	31,74	6	11,03	643,18	968,77	289,08	19,4				

И.В.Лехман



6 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,0	2,34	66,6	0,03	4,69	0	0,4	22,32	39,59	13,18	0,57				
211	Омлет натуральный с сыром	150	17,92	29,42	2,55	347,5	0,1	0,32	363,0	0,82	261,5	312,25	21,82	2,75				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48				
410	Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9				
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2				
	<i>Ничего за завтрак:</i>	685	37,13	45,44	90,45	922,7	0,41	16,61	421,4	3,16	516,62	629,84	106,7	8,1				

ОБЕД

88	Шн из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	0,07	18,92	0	2,82	59,1	58,8	26,54	0,98
316	Овощи припущенные	150	1,28	4,03	10,64	84,0	0,04	18,08	21,0	0,27	27,81	23,74	16,56	0,72
291	Плов	300	25,34	14,8	54,68	454,0	0,2	9,0	27,6	0,72	69,62	258,2	80,94	2,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
СРД	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16	2,34
427	Булочка «окабриенка»	80	9,4	2,32	33,94	203,0	0,13	0,08	0	1,71	121,6	134,1	37,1	1,09
	<i>Ничего за обед:</i>	1170	49,07	28,7	199,43	1273,8	0,76	56,81	48,6	8,11	366,03	673,72	242,16	12,45

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1855	86,2	74,14	289,88	2196,5	1,17	73,42	470,0	11,2	882,65	1303,56	348,86	20,55
-----------------------	--	------	------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	---------	--------	-------



ООО «Неман»

И.В.Лесман

8 день

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг				
ЗАВТРАК																	
71	Овощи свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0,7	14,0	26,0	20,0				
212	Омлет натуральный	150	15,19	31,01	2,25	349,29	0,13	0,21	285,21	0,77	97,5	239,57	19,48				
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55				
срд	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188,0	0,14	0	0	1,04	18,4	69,6	26,4				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,8	90,0	14,0				
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0				
435	Булочка «К завтраку»	60	5,44	2,18	25,85	145,0	0,08	0,72	5,0	1,15	21,1	55,6	18,2				
	<i>Итого за завтрак:</i>	770	36,9	38,23	123,01	990,96	0,65	29,73	310,21	4,98	320,08	618,22	144,63	1			
ОБЕД																	
34	<i>салат «Летний»</i>	100	2,52	7,25	6,53	101,5	0,05	7,34	24,7	0,61	28,05	53,22	16,94				
96	Рассольник ленинградский	300	2,41	6,09	14,36	128,7	0,09	9,96	0	2,82	34,94	68,06	29,0				
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	13,17	52,44	362,96	0,28	0	27,09	0,89	21,7	278,28	32,11				
260	Гуляш из мяса птицы	100	20,25	6,75	2,75	152,5	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,0				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8				
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,3	0,12	0	0	0,84	21,0	94,84	28,16				
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0				
449	Полоска песочная с повидлом	25	1,45	5,34	10,52	96,0	0,02	0,01	3,5	1,72	4,6	14,05	5,2				
	<i>Итого за обед:</i>	1045	48,03	39,92	155,82	1171,76	0,71	22,23	55,29	10,5	159,9	728,8	161,21				
	Всего за день:	1815	84,93	78,15	278,83	2162,72	1,36	51,96	365,5	15,5	479,98	1347,02	305,84	2			



И.В.Лесман

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг			
ЗАВТРАК																
219	Сырники из творога	250	29,45	44,85	85,7	462,0	0,1	1,25	89,0	4,5	256,0	357,87	37,95			
337	Соус ягодный	80	0,08	0,08	13,6	55,44	0,002	0,72	0	0,02	7,0	3,84	1,62			
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,25	0,13	22,27	95,3	0,06	4,02	0	0,36	31,7	56,01	33,36			
338	Фрукты свежие (микс)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,04	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0			
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3			
срд	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8			
	<i>Итого за завтрак:</i>	790	40,02	49,6	177,95	919,34	0,36	17,55	113,4	5,86	476,7	605,52	123,03			
Обед																
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21	0	0,55	25,43	35,63	18,84			
103	Суп с макаронными изделиями	300	3,21	3,39	20,94	141,9	0,13	9,9	0	1,7	35,04	81,08	32,72			
267	Шницель натуральный	100	17,29	35,79	8,23	426,25	0,09	0	39,62	4,4	15,86	180,85	27,96			
312	Пиоре картофельное	200	4,2	11,42	27,73	230,86	0,19	24,66	27,09	0,31	51,75	121,39	37,6			
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8			
СРД	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,07	0,16	0	0	1,12	28,0	126,45	37,55			
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0			
	<i>Итого за обед:</i>	1040	36,81	58,2	136,58	1237,78	0,76	61,77	66,71	9,26	199,88	622,6	191,47			
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1830	76,83	107,8	314,53	2157,12	1,12	79,32	180,1	15,12	676,58	1228,12	314,5	22		



И.В.Лехман

Примечание:
Таблица взаимозаменяемости
Продуктов. Стр.373-378.

Овоши натуральние свежие (озурцы)	50гр.	Овоши маринованные (озурцы)
Овоши натуральные свежие (помидоры)	50 гр.	Овоши маринованные (помидоры)
Овоши маринованные (озурцы)	50 гр	Овоши маринованные (помидоры)
Сухофрукты	20-40гр	Фрукты свежие
Ягоды свежие	100-200гр,12гр	Ягоды консервированные, сушеные
Молоко цельное	100гр-70гр,7,7гр	Молоко стухенное , сухое молоко
Яблоки свежие	100гр-90 гр	Сок яблочный
Яйцо кур	41гр-11,5	Яичный порошок
Мясо говядины	100гр-110гр	Куры 1-2 категории

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Делта принт, 2011. – 544 с.
2. Сборник рецептур и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.
Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А.Тутельяна. _М.: ИнЦэд, 2022.- 698с.



ООО «Неман»

И.В.Лесман