

Утверждаю
директор ООО «ФУДСОЦСЕРВИС»

Харламова Э.Р.



Согласовано
Руководитель



Примерное меню пришкольных лагерей 2024

День 1 -ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,10	18,99	210,00	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ шк 2017
Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	2,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 9 Делин
Итого:	615	17,49	19,23	83,96	605,70	0,33	13,84	86,00	1,86	226,72	299,43	81,00	6,14	Питсб 2012г
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	2,60	40,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№385 СБ шк 2017
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	1,30	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	235	8,39	8,29	35,19	249,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
ОБЕД														
Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66	№62 с6 2017шк
Щи из свежей капусты с картофелем, мясным фаршом, со сметаной	250/22/10	7,17	10,53	8,34	163,59	0,07	16,33	22,80	2,58	69,84	91,18	27,49	1,26	
Жаркое по - домашнему с куринной грудкой	50/200	17,91	23,10	32,71	495,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	ТТК
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102	0,72	0,84	0,84	17,4	90	28,2	2,34	стр 144 табл. 9 Делин
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0,66	0,66	0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 9 Делин
Итого:	952	35,84	34,93	146,54	1084,89	0,46	34,93	59,18	22,53	208,63	526,20	162,28	12,94	Питсб 2012г
ВСЕГО:	1802,00	61,72	62,44	265,69	1940,04	0,92	51,37	185,18	25,69	694,44	1035,03	281,78	19,77	

День 2-ой

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	138,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	
Яйцо отварное	50	4,35	1,00	0,35	62,50	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 шк 2017
Какао с молоком(сахар)10	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	стр 134 табл. 9 Делин
Итого:	560	24,73	26,38	99,91	767,37	0,36	2,65	257,92	2,40	495,57	599,21	116,81	4,51	Питсб 2012г
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	85	0,022	4	0	0,2	14	14	8	2,8	№389 с6 2017 шк
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98	№46 с6 2017 дошк
Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250/10	4,31	9,54	28,40	208,65	0,09	8,49	5,82	1,32	32,06	72,38	24,80	1,06	
Уши из куринных грудок	50/50	12,50	20,19	4,89	271,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№260 с6 шк 2017
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,73	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№203 с6 шк 2017
Компот из сухофруктов (сахар 10)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,10	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,72	0,84	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	стр 144 табл. 9 Делин
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,066	0,66	0,66	0,66	12	39	8,4	0,66	стр 134 табл. 9 Делин
Итого:	960	32,91	35,92	153,18	1019,81	0,41	27,00	5,82	22,26	162,37	452,91	127,24	9,79	Питсб 2012г
ВСЕГО:	1720,00	58,64	64,30	273,29	1871,98	0,80	33,66	263,74	24,86	671,94	1066,12	252,05	17,10	

День 3 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Способик рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК Бутерброд с маслом Запеканка творожная с молоком стручковым Блинны с маслом сливочным Чай с сахаром Фрукты свежие (Блинны) Батон высшего сорт	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
	170/30	8,10	7,85	14,88	205,88	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45	№6223 СБ 2017 шк
	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	1.1 К. №305 от 30.04.2017
	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,0019	0,19	0	0	18,939	15,656	8,36	1,588	№376 с6 2017 шк
	120	1,80	0,60	9,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72	срп 134 табл. 6 Деци
Итого:	660	21,12	19,07	86,99	665,60	0,31	12,93	223,84	3,66	402,18	559,21	128,03	5,24	срп 134 табл. 6 Деци Планов 2017г.
2 - ой ЗАВТРАК Крекер Молоко кипяченое Итого:	20	1,84	2,82	12,64	83,20	0,03	0,00	40,00	1,30	5,20	21,40	5,00	0,28	№385 СБ шк 2017
	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	
	220	7,64	7,82	22,24	190,20	0,11	2,60	40,00	1,30	245,20	201,40	33,00	0,48	
	880	28,34	26,89	109,23	855,80									
	Итого:	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	22,80	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
ОБЕД Салат из отварной свеклы с маслом растительным Расолиник Ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной Рыба тушеная с овощами Пюре картофельное с капустой тушеной (пол. гарнир) Напиток из шиповника (напиток из шиповника 10) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:	250/22/10	7,43	14,58	23,78	250,80	0,10	8,93	22,80	2,58	49,74	98,91	29,54	1,36	№96, 105 с6 2017 шк
	75/80	12,38	14,53	11,30	225,41	0,05	3,80	26,82	2,56	139,07	222,19	54,03	0,92	№6229 с6 2017 шк
	200/30	4,698	7,88	43,75	284,47	0,20	29,34	0,00	0,83	66,93	127,67	43,26	1,60	№312, 139 шк 2017 с6
	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 шк 2017 с6
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Деци Планов 2017г.
Итого:	1042	36,33	36,65	152,87	1082,68	0,55	148,72	49,62	10,93	341,94	621,83	187,56	8,83	срп 134 табл. 6 Деци Планов 2017г.
ВСЕГО:	1922	65,085	63,5369	262,096	1938,48	0,96793333	164,2542	313,459	15,8904	989,32535	1382,448	348,5913	14,541	

День 4 - ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Способик рецептур	
		белки	жиры	угл-ды											
ЗАВТРАК Бутерброд с сыром, с маслом Каша "Дружба" молочная Кофеиный напиток с молоком (сахар 10) Фрукты свежие (Яблоки) Батон высшего сорт Итого:	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк	
	220/5	6,41	5,10	41,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	ТТК №7Д	
	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 шк 2017 с6	
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк	
	50	3,75	1,45	23,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 табл. 6 Деци Планов 2017г.	
Итого:	650	20,08	21,82	100,29	674,12	0,28	14,46	127,78	1,90	457,56	418,79	84,39	4,71		
2 - ой ЗАВТРАК Кашка Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	23,20	0,18	№386 шк 2017 с6	
	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	23,20	0,18		
	850,00	25,88	26,82	109,89	781,12	0,32	14,52	163,78	1,90	680,76	584,39	109,59	4,89	0,00	
	ОБЕД Зеленый горошек в/с мол. гарнир Суп - лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы Овощи тушеные с говяжьим фаршем Нектар плодовой (яблковой) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35	№10 дошк 2016 с6
		250/10	11,74	15,36	31,66	330,75	0,05	0,74	18,32	2,67	33,91	54,90	12,70	0,84	№113 шк 2017 с6
50/200		15,01	21,81	44,85	337,95	0,05	20,52	44,25	1,07	72,31	178,17	41,23	2,17	№143, 241 шк 2017 с6	
200		1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк	
60		3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Деци Планов 2017г.	
Итого:	880	36,27	36,47	153,24	1033,30	0,35	30,25	63,57	5,54	159,62	407,07	109,03	9,15	срп 134 табл. 6 Деци Планов 2017г.	
ВСЕГО:	1730,00	62,15	63,29	263,13	1814,42	0,67	44,78	226,35	7,43	840,38	991,46	218,63	14,04		

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Каша манная молочная	200/5	10,73	8,91	21,20	218,00	0,08	1,17	38,00	0,46	132,57	116,69	20,30	0,46	№181 с6 2017 шк
Длино отварное	50	4,35	1,00	0,35	62,50	0,04	0,00	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25	№209 с6 шк2017
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 С5 шк 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон ватший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 таол. в Длени Питание 2012
Итого:	610	25,04	27,04	98,48	732,60	0,26	13,84	211,00	2,47	259,89	329,25	59,70	6,63	
2 - ой ЗАВТРАК														
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД														
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	№45 с6 2017 шк
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/22	7,49	14,00	16,94	171,64	0,14	12,52	12,80	1,48	42,24	113,81	35,86	1,61	№97 шк 2017 с6
Витонки рыбные из минтая	100	11,81	8,20	11,40	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 шк 2017 с6
Макаронные изделия с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08	0,09	3,25	0,00	3,77	23,30	61,06	20,81	1,24	№205 с6 2017 шк
Компот из свежих яблок (сахар 10)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	№342 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 таол. в Длени Питание 2012
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	срп 134 таол. в Длени Питание 2012
Итого:	972	35,50	33,99	150,20	1022,52	0,51	34,43	22,20	20,24	205,97	522,03	154,64	8,73	
ВСЕГО:	1782,00	61,54	61,03	268,88	1839,92	0,79	52,27	233,20	22,91	479,86	865,28	222,34	18,16	

День 6 -ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 шк
Каша кукурузная молочная	180	6,90	4,79	31,91	197,30	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	№174 с6 2017 шк
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	1.Лк. №205 от 78 от 2017
Какао с молоком(сахар)10	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,40	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 шк 2017
Фрукты свежие (Банан)	120	0,60	0,60	9,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,88	9,60	33,60	50,40	0,72	срп 104 таол. в Длени
Батон ватший сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 таол. в Длени Питание 2012
Итого:	640	21,28	23,53	101,56	687,24	0,32	14,45	106,86	2,94	312,59	378,61	119,18	4,14	
2 - ой ЗАВТРАК														
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00		248,00	184,00	28,00	0,20	№386 шк 2017 с6
Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40	25,76	52,77	36,05	0,66	№62 с6 2017 шк
Суп из овощей на курином бульоне с мясными фрикадельками, со сметаной	250/22/10	7,50	14,57	15,58	221,90	0,08	10,93	22,80	2,56	55,44	91,46	26,11	1,21	№99 шк 2017 с6
Плов из куриных грудок	250	16,52	19,80	52,80	443,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 шк 2017 с6
Нектар плодовой (разливной)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	№389 с6 2017 шк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 таол. в Длени
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	срп 134 таол. в Длени Питание 2012
Итого:	952	34,77	35,66	153,34	1091,53	0,51	26,46	57,80	18,34	169,72	523,89	174,18	10,01	
ВСЕГО:	1792,00	61,86	64,19	263,29	1880,77	0,88	41,51	192,66	21,28	730,31	1086,50	321,55	14,35	

День 7 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бульброд с сыром, с маслом	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 с6 2017 шк
Запеканка творожная с молоком сухим	170/30	8,10	7,85	14,88	205,88	0,12	0,74	154,70	0,99	345,03	425,05	50,29	1,45	№223 СБ 2017 шк
Чай с сахаром с лимонком	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№377 СБ 2017,шк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 с6 2017 шк
Батон высшего сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	стр 134 табл. 6 Дели
Итого:	625	19,89	21,29	99,60	669,20	0,37	14,85	277,90	6,77	566,80	884,75	132,45	8,73	Табл. 2012г.
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№385 СБ шк 2017
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
ОБЕД														
Орुцли соленье (доп гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75		0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№70 СБ шк 2017
Суп гороховый с фрикадельками из птицы и Гренками	250/11/10	3,98	6,02	20,23	179,80	0,27	0,91	4,35	18,03	51,07	101,42	36,39	2,58	№119 шк 2017 с6
Колгста из говядины с маслом сливочным	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	19,03	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	№271 шк 2017 с6
Картофель запеченный дошками	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	0,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№314 с6 2017 шк
Комлот из сухофруктов (сахар 10)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№349 с6 шк 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	с/р *** табл. 6 Дели
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07			0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	Табл. 2012г.
Итого:	944	35,87	35,40	154,19	1086,18	0,82	33,59	23,38	31,99	168,46	575,15	179,11	11,12	
ВСЕГО:	1769,00	61,56	61,69	263,39	1862,38	1,28	51,03	341,28	38,76	975,26	1639,90	339,56	20,06	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ														
	12517,00	432,55	440,49	1859,77	13147,99	6,29	438,88	1755,87	156,82	5381,52	8066,73	1984,29	118,03	
	1788	61,79	62,93	265,68	1878,28	0,90	62,70	250,84	22,40	768,79	1152,39	283,47	16,86	
В среднем на 1 учащегося в день														