

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Кабановка

Таинкина Л.А.

**Примерное десятидневное меню
для детей в летних пришкольных лагерях
с дневным пребыванием на первую смену 2023г.**

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Летние площадки 2023

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: июнь-июль
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
36,03	Каша жидкая молочная рисовая	205	6	8	34	236		2	55			156	162	35	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89			12	63	17	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1			14	8	6	1
11 001	Фрукт	100			10	52		10				16	11	9	2
Итого за Завтрак			9	21	68	512		12	145			198	244	67	5
Обед															
2 020,07	Суп с изделиями макаронными на МКБ	250	3	11	24	204		21				29	76	31	1
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37				29	107	47	2
1 006,02	Салат витаминный с маслом растительным 1	60	5	5	15	126		1				100	129	29	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1			14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			21	33	100	776		59	1			180	352	124	6
Итого за день			30	54	168	1288		71	146			378	596	191	11

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Летние площадки 2023

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: июнь-июль
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
25	Каша молочная ячневая	220/5	8	8	42	274		1	52			178	265	40	1
76	Творожная запеканка	50/10	11	5	15	149			23			118	31	17	
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1			14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
Итого за Завтрак			22	14	73	502		1	76			310	304	63	2
Обед															
57	Суп гороховый на МКБ	250	6	6	21	160		14				45	94	39	2
1 039,02	Винегрет овощной 1	60	1	10	4	112		5				16	25	11	
7 041,02	Тефтели тушеные в соусе	60/50	8	13	15	207		4				20	103	20	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41			25	63	12	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1			14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50									
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого за Обед			28	37	117	897		23	42			128	325	99	6
Итого за день			50	51	190	1399		24	118			438	629	162	8

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летние площадки 2023

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
Неделя: 1Сезон: июнь-июль
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25,01	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	11	8	43	281		1	51		259	222	41	1
40	Бутерброд с сыром	50	8	6	14	136					10	60	26	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
11 001	Фрукт	100			10	52				10	16	11	9	2
Итого за Завтрак			19	14	77	512		11	52		299	301	82	5
Обед														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	11	151		29	5		50	54	25	1
101	Сосиски молочные	50	5	10		113					13			1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
20,02	Салат из свеклы с черносливом 1	60	1	4	9	80		6			29	33	21	1
Итого за Обед			26	34	106	831		38	36		152	413	255	11
Итого за день			45	48	183	1343		49	88		451	714	337	16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летние площадки 2023

День: четверг
Неделя: 1Сезон: июнь-июль
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 002,01	Каша вязкая молочная овсяная	220/5	10	11	42	309		1	52		168	281	87	2
1 019	Салат из моркови и яблок	80	1	8	6	100		5			21	31	21	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			14	20	67	502		6	53		203	320	114	4
Обед														
65,01	Суп картофельный с клецками на МКБ	250	2	3	15	103		12	13		8970	54	2008	1
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
8 004,02	Макароны отварные 1	200/5	8	7	48	282			41		25	63	12	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
0,07	Шоколадка	25	2	12	7	138								
Итого за Обед			27	34	113	856		18	69		9054	195	2063	5
Итого за день			41	54	180	1358		24	122		9257	515	2177	9

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летние площадки 2023

День: пятница
Неделя: 1Сезон: июнь-июль
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27	Каша молочная пшеничная	220/5	10	10	45	306		1	52		159	232	62	2
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118			135		61	105	9	1
10 015,02	Чай с лимоном	200			7	32		3	1		17	10	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			19	21	63	506		4	188		237	347	78	4
Обед														
2 008	Рассольник Ленинградский на МКБ	250	2	6	18	136		17	5		39	79	29	1
7 007	Тефтели рыбные с минтаем	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 002,01	Рис отварной 1	200/5	5	5	53	277			30		29	110	41	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					16	11	9	2
11 001	Фрукт	100			10	52		10			154	427	142	439
Итого за Обед			24	20	124	801		32	51		391	774	220	443
Итого за день			43	41	187	1307		36	239					

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летние площадки 2023

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: июнь-июль
Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220/5	6	8	28	211		1	52		147	154	35	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		12	62	23	1
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			13	21	69	514		25	111		228	216	60	2
Обед														
2 014,13	Суп рисовый на МКБ	250	3	5	23	150		17			29	74	31	1
3 001	Рагу из овощей с куриным мясом	200/25	8	16	24	275		36	12		47	106	57	2
1 013,02	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	10	6	117		21			27	18	10	
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57								
0,07	Шоколадка	25	2	12	7	138								
Итого за Обед			19	44	89	816		74	13		125	238	115	5
Итого за день			32	65	158	1330		99	124		353	454	175	7

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Летние площадки 2023

День: вторник

Сезон: июнь-июль

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,02	Каша жидкая молочная из манной крупы.	220/5	7	8	33	235		2	53		153	135	23	1
92	Булочка домашняя	75	7	3	50	259			12		17	65	12	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
Итого за Завтрак			14	11	90	523		2	66		184	208	41	3
Обед														
47	Борщ с капустой и картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	13	158		20	5		52	52	26	1
8 001,03	Каша гречневая	200/5	12	7	53	321			30		29	276	186	6
7 007	Тефтели рыбные с минтаем	80	11	7	10	170		2	15		39	177	40	433
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
10 009,01	Компот из смеси сухофруктов	200			7	28					9		2	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед			31	27	109	814		25	50		146	547	271	441
Итого за день			45	38	199	1337		27	116		330	755	312	444

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "Негоциант"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Летние площадки 2023

День: среда

Сезон: июнь-июль

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27	Каша молочная пшенная	220/5	10	10	45	306		1	52		159	232	62	2
79	Омлет натуральный	70/5	6	10	2	118			135		61	105	9	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					234	345	77	4
Итого за Завтрак			19	21	66	517		1	188		234	345	77	4
Обед														
2 008	Рассольник Ленинградский на МКБ	250	2	6	18	136		17	5		39	79	29	1
19,01	Каша пшеничная с маслом 1	200/5	13	7	56	321			41		219	205	41	2
22	Котлеты куриные с соусом	60/50	10	11	14	197		6	14		37	38	26	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50					8	32	11	1
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед			30	25	117	790		23	61		317	362	113	6
Итого за день			49	46	183	1307		24	249		551	707	190	10

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летние площадки 2023

День: четверг

Сезон: июнь-июль

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25,01	Каша вязкая молочная пшеничная	205	11	8	43	281		1	51		259	222	41	1
86	Вареники ленивые	50/10	10	3	14	124			12		104	34	14	
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
11 001	Фрукт	100			10	52		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			21	11	77	500		11	64		393	275	70	4
Обед														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ со сметаной	250/5	2	11	11	151		29	5		50	54	25	1
17	Горошница 200/5	200/5	23	6	48	336	1		30		103	228	90	7
7 041,02	Тефтели тушеные в соусе	60/50	8	13	15	207		4			20	103	20	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед			38	31	103	830	1	33	36		195	425	152	11
Итого за день			59	42	180	1330	1	44	100		588	700	222	15

ООО "Негоциант"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летние площадки 2023

День: пятница

Сезон: июнь-июль

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25	Каша молочная ячневая	220/5	8	8	42	274		1	52		178	265	40	1
12 012,01	Бутерброд с маслом	45	3	13	14	181			89		12	63	17	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			7	29			1		14	8	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			14	22	72	534		1	142		204	336	63	3
Обед														
2 014,07	Суп картофельный с рисовой крупой на МКБ	250	2	3	17	109		17			26	63	27	1
7 010,07	Жаркое по-домашнему с курицей 200/25	200/25	8	16	29	296		37			29	107	47	2
1 006,03	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	6	4	75		19			28	21	12	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			10	43			1		14	8	6	1
83,01	Сок 0,2 л	200	1		24	84					48	35	27	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за Обед			17	26	106	714		74	1		153	266	130	7
Итого за день			31	48	178	1248		75	143		357	602	193	10

Составил Рыжкова Администратор

М.П.

Утвердил

