

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Преображенская СШ»
_____ /Шерстюкова О.М.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания летнего лагеря при МБОУ «Преображенская СШ» 7 – 11 лет

2024 год

Завтрак. Обед

День первый - понедельник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)								Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Na	K	I	Se	Fe	B1	B2	PP	A	C
Завтрак																			
117	Омлет натуральный	140	11,43	14,04	3,52	186,1	114	45,53	185,2	85,6	200,93	0	0	1,88	0,07	0,38	0,19	0,27	0,67
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	2	0	2	7	2	0	0	0	0	0	0,01	5	0
54-2ГН-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	7	1	25	0	0	1	0	0	0,1	0	0
12	Яблоко	100	0,3	0,54	12	55,5	24	13,5	16,5	0	0	0	0	3,3	0,02	0,04	0,45	0	19,5
	Итого	500	18,04	23,6	65,72	460,1	167,4	94,53	285,4	532,8	342,23	0	0	7,62	0,23	0,49	2,13	5	20,17
Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,64	10,08	9,64	68	46	17	32	16,35	0,3	0,6	0,3	0,6	0,04	0,04	0	0	39
39	Суп картофельный рыбный	200	11,34	18,81	12,97	266,6	31,36	85,52	97,76	42,16	723,92	0	0	1,52	0,15	0,03	1,3	0	32,8
54-1Г-2020	Макароньы отварные	150	3,55	3,28	21,86	196,8	39,33	4,67	26,67	128	4,67	13,33	0,07	0,67	0,04	0,02	0,33	1	0
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	35,1	6,5	2,5	11,5	23,5	17,5	0,9	0,2	0	0,01	0	0,1	1	3,1
54-4М-2020	Котлета из фарша говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	36	24	166	223	265	17,59	3,6	2,3	0,07	0,13	0	1	0

																			9 1
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	60	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0,0	1 8, 3
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23, 4	31, 5	74, 7	439, 2	114, 3	0	0	1,4 4	0,1 4	0,0 7	1,3 8	0	0
	Итого	790	41,22	49,9	130,21	1042,6	242, 59	168, 19	413, 63	872, 21	112, 5,6 9	32, 42	4,1 7	6,5 3	0,4 5	0,2 9	3,1 7	6 4, 8 4	72, 8
	Итого за день	1290	59,26	73,5	195,93	1502,7	409, 99	262, 72	699, 03	140, 5,0 1	146, 7,9 2	32, 42	4,1 7	14, 15	0,6 8	0,7 8	5,3	1 1 5, 1	92, 97

День второй - вторник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)								Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Na	K	I	Se	Fe	B1	B2	PP	A	C
Завтрак																			
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	401,7	292	45	389	332	254	38	52, 1	1	0,1 1	0,4 6	1,1	8 8, 9	0
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23, 4	31, 5	74, 7	439, 2	114, 3	0	0	1,4 4	0,1 4	0,0 7	1,3 8	0	0
26	Повидло	50	0,17	0	32,5	130,8	6,6 7	3,3 3	5	0	0	0	0	0,6 7	0	0,0 2	0	0	0,3 3
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	4	4	7	1	25	0	0	1	0	0,0 1	0,0 6	0	0
	Итого	500	38,68	22,32	106,3	650,7	326, 07	83, 83	475, 7	772, 2	393, 3	38	52, 1	4,1 1	0,2 5	0,5 6	2,5 4	8 8, 9	0,3 3
Обед																			
Пром	Сок яблочный	200	0,1	0	10	90	2	0	2	7	2	0	0	0	0	0	0,0	5	0

																		1	0	
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,92	15,28	125,5	23,4	17,4	48,6	137	384,6	15,64	0,76	0,6	0,06	0,04	0,6	2,4	5,4	
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	40	28	84	239	753	28,5	0,8	1	0,12	0,07	0,9	2,3	10	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	12,44	2,75	236,6	54,38	29,38	34,38	116,25	260,63	85,19	7,38	0,63	0,04	0,09	0,5	4,75	0	
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	95,1	22,05	15	120,7	558,9	178,2	0	0	0,05	0	0	0	0	0,03	
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0	
	Итого	880	27,73	23,78	124,45	822,7	165,23	121,28	364,38	1497,35	1692,73	129,33	8,94	3,72	0,36	0,27	3,39	14	15,43	
	Итого за день	1380	66,41	46,1	230,75	1473,4	491,3	205,11	840,08	2269,55	2086,03	167,33	61,04	7,83	0,61	0,83	5,93	22	15,76	

День третий - среда

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)						
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Na	K	I	Se	Fe	B1	B2	PP	A	C	
	Завтрак																			
95	Каша манная вязкая на молоке	235	9,29	11	54,54	354,2	156,51	33,72	156,51	80,09	242,64	0	0	4,95	0,04	0,22	0,15	0,08	1,18	
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0	

Завтрак																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,5	10,79	36,38	343,5	161,25	72,5	231,25	566,25	318,75	64,5	3,88	3,75	0,3	0,16	0,88	53,13	0
1.5	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,2	155	80	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
54-2ГН-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	7	1	25	0	0	1	0	0	0,1	0	0
	Итого	500	14,18	19,11	59,98	524,9	245,25	76,5	238,25	567,25	343,75	64,5	3,88	5,25	0,3	0,16	0,98	53,13	0
Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	50	0,67	2,25	3,83	38	16,67	17,5	17,5	103,33	136,67	10	0,33	0,83	0,01	0,02	0,08	0	1,67
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,66	5,63	5,73	92,2	39,4	12,8	30,6	128,4	148,6	14,36	0,32	0,4	0,04	0,04	0,34	57	12
167	Запеканка картофельная с мясом	235	25,73	12,55	16,94	283,6	30	50	292	351	893	53,35	0,4	4,2	0,16	0,24	3,22	27,24	9
254	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,05	19,5	78,8	0,04	0,04	0,04	0	0	0	0	0,04	2,8	0,39	0	1,65	1,35
пром	Банан	200	3	1	42	189	14	73	49	47	578	0,1	1,8	1	0,06	0,08	0	24	8
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
	Итого	935	40,13	22,2	131,7	798,8	123,51	184,84	463,84	1068,93	1870,57	77,81	2,52	7,91	3,21	0,84	5,02	109,89	32,02
	Итого за день	1435	54,31	41,31	191,68	1323,7	368,76	261,34	702,09	1636,18	2214,32	142,31	6,4	13,16	3,51	1	6	163	32,02

День пятый - пятница

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)								Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Na	K	I	Se	Fe	B1	B2	PP	A	C
Завтрак																			
170	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,1	9,02	47,24	294,5	124	34	146	44	165	9,7	8,5	0,5	0,06	0,15	0,82	40,2	1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	2	0	2	7	2	0	0	0	0	0	0,01	50	0
12	Яблоко	100	0,3	0,54	12	55,5	24	13,5	16,5	0	0	0	0	3,3	0,02	0,04	0,45	0	19,5
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
54-9ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	86	112	30	107	51	221	9	1,8	1	0,02	0,11	0,2	12	0
	Итого	560	16,31	22,08	114,14	619,3	285,4	109	346,2	541,2	502,3	18,7	10,3	6,24	0,24	0,37	2,86	10,2	20,5
Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,64	10,08	9,64	68	46	17	32	16,35	0,3	0,6	0,3	0,6	0,04	0,04	0	0	39
54-11с-2020	Суп картофельный с горохом	200	10,87	32,46	21,36	133	31,36	85,52	97,76	42,16	723,92	0	0	1,52	0,15	0,03	1,3	0	32,8
54-4г-2020	Рис отварной	150	3,33	3,53	23,33	203,5	39,33	4,67	26,67	128	4,67	13,33	0,07	0,67	0,04	0,02	0,33	13,3	0
54-3соус-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	9,4	7,93	7,6	105,3	28,67	16,67	110	180	180,67	9,47	1,4	0,67	0,07	0,09	1,47	12	0

54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	4,97	5,77	11,3	116,9	26	15	39	96	196	15,37	1,2	0,5	0,03	0,03	0,44	103,28	6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,47	4,33	28,53	175	31,36	85,52	97,76	42,16	723,92	0	0	1,52	0,15	0,03	1,3	0	32,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	35,1	6,5	2,5	11,5	23,5	17,5	0,9	0,2	0	0,01	0	0,1	13,3	1
54-4м-2020	Котлета из фарша говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	36	24	166	223	265	17,59	3,6	2,3	0,07	0,13	0	19,91	0
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	81	60	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0,06	18,3	0
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
	Итого	740	35,13	27,83	125,57	790,9	183,26	161,52	393,96	823,86	1316,72	33,86	5	5,76	0,4	0,26	3,28	154,79	39,8
	Итого за день	1245	52,91	46,68	189,7	1286,1	503,46	263,05	759,36	1499,66	1673,95	33,86	5	13,38	0,64	0,79	5,44	1994,1	59,97

День седьмой - вторник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Na	K	I	Se	Fe	B1	B2	PP	A	C
	Завтрак																		
95	Каша манная вязкая на молоке	235	9,29	11	54,54	354,2	156,51	33,72	156,51	80,09	242,64	0	0	4,95	0,04	0,22	0,15	0,08	1,18

1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
26	Повидло	50	0,17	0	32,5	130,8	6,67	3,33	5	0	0	0	0	0,67	0	0,02	0	0	0,33
54-4Гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	57	10	47	26	98	4,5	0,9	1	0	0,06	0,1	6	0
	Итого	535	16,97	13,12	139,34	655,1	243,58	78,55	283,21	545,29	454,94	4,5	0,9	8,06	0,18	0,37	1,63	6,08	1,51
	Обед																		
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	50	0,42	0	1,5	61,1	11,67	7	20,83	4,17	70,83	1,5	0	0,83	0,02	0,02	0,1	5	5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	10,87	32,46	21,36	125,5	31,36	85,52	97,76	42,16	723,92	0	0	1,52	0,15	0,03	1,3	0	32,8
54-11Г-2020	Картофельное пюре	150	3,33	3,53	23,33	139,4	39,33	4,67	26,67	128	4,67	13,33	0,07	0,67	0,04	0,02	0,33	13,33	0
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	9,4	7,93	7,6	236,6	28,67	16,67	110	180	180,67	9,47	1,4	0,67	0,07	0,09	1,47	12	0
254	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	22,7	78,8	60	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0,06	18,3	0
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	214,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
	Итого	730	30,63	44,64	120,19	855,6	194,43	148,36	334,96	793,53	109,439	24,3	1,47	5,13	0,42	0,23	4,64	48,63	37,8
	Итого за день	1265	47,6	57,76	259,53	1510,7	438,01	226,91	618,17	1338,82	1549,33	28,8	2,37	13,19	0,6	0,6	6,27	54,71	39,31

День восьмой - среда

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)								Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Na	K	I	Se	Fe	B1	B2	PP	A	C
	Завтрак																		
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,5	10,79	36,38	273,85	161,25	72,5	231,25	566,25	318,75	64,5	3,88	3,75	0,3	0,16	0,88	5,313	0
1.5	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,2	157,6	80	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	7	1	25	0	0	1	0	0	0,1	0	0
	Итого	500	14,18	19,11	59,98	457,85	245,25	76,5	238,25	567,25	343,75	64,5	3,88	5,25	0,3	0,16	0,98	5,313	0
	Обед																		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	50	0,67	2,25	3,83	38	16,67	17,5	17,5	103,33	136,67	10	0,33	0,83	0,01	0,02	0,08	0	1,67
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	11,34	18,81	12,97	92,2	31,36	85,52	97,76	42,16	723,92	0	0	1,52	0,15	0,03	1,3	0	32,8
642	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	433,4	29	93	212	245	369	23,1	27,5	2	0,08	0,08	7,3	2,9	2
54-2хн	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,04	0,04	0,04	0	0	0	0	0,04	2,8	0,39	0	1,65	1,35
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
	Итого	700	46,3	29,73	110,84	747,7	100,47	227,56	402	829,69	134,389	33,1	27,5	5,83	3,18	0,59	10,06	3,0	37,82
	Итого за день	1200	60,48	48,84	170,82	1205,55	345,72	304,06	640,25	139,694	168,764	97,6	31,38	11,08	3,48	0,75	11,04	8,37	37,82

День девятый - четверг

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Na	K	I	Se	Fe	B1	B2	PP	A	C	
Завтрак																				
170	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,1	9,02	47,24	294,5	124	34	146	44	165	9,7	8,5	0,5	0,06	0,15	0,82	40,2	1	
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0	
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	2	0	2	7	2	0	0	0	0	0	0,01	50	0	
54-9ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	86	112	30	107	51	221	9	1,8	1	0,02	0,11	0,2	12	0	
12	Яблоко	100	0,3	0,54	12	55,5	24	13,5	16,5	0	0	0	0	3,3	0,02	0,04	0,45	0	19,5	
	Итого	560	16,31	22,08	114,14	619,3	285,4	109	346,2	541,2	502,3	18,7	10,3	6,24	0,24	0,37	2,86	102,2	20,5	
Обед																				
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,64	10,08	9,64	68	46	17	32	16,35	0,3	0,6	0,3	0,6	0,04	0,04	0	0	39	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,22	22,8	21	54,2	137,6	485,2	16,64	0,22	0,6	0,08	0,04	0,74	17,6	7	
167	Запеканка картофельная с мясом	235	25,73	12,55	16,94	283,6	30	50	292	351	893	53,35	0,4	4,2	0,16	0,24	3,22	24	9	
54-7ХН-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	81	60	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0,06	18	0	

																			3
Пром	Йогурт 3,5%	120	6	3,84	4,2	86	146	18	115	62	176	10,8	2,4	0,1	0,05	0,24	0	26,4	1
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
	Итого	855	42,5	29,09	118,2	747,02	328,2	140,5	572,9	1006,15	1668,8	81,39	3,32	6,94	0,47	0,63	5,4	89,54	56
	Итого за день	1415	58,81	51,17	232,34	1366,32	613,6	249,5	919,1	1547,35	2171,1	100,09	13,62	13,18	0,71	1	8,26	199,17	76,5

День десятый - пятница

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)								Витамины (мг)				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Na	K	I	Se	Fe	B1	B2	PP	A	C
	Завтрак																		
54-1Г-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	401,7	292	45	389	332	254	38	52,1	1	0,11	0,46	1,1	88,9	0
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
26	Повидло	50	0,17	0	32,5	130,8	6,67	3,33	5	0	0	0	0	0,67	0	0,02	0	0	0,33
54-1ГН-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1	4	4	7	1	25	0	0	1	0	0,01	0,06	0	0
	Итого	500	38,68	22,32	106,3	650,7	326,07	83,83	475,7	772,2	393,3	38	52,1	4,11	0,25	0,56	2,54	88,9	0,33
	Обед																		

Пром	Банан	200	3	1	42	189	14	73	49	47	578	0,1	1,8	1	0,0	0,0	2	8	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	10,87	32,46	21,36	133	31,36	85,52	97,76	42,16	723,92	0	0	1,52	0,15	0,03	1,30	0	32,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,33	3,53	23,33	203,5	39,33	4,67	26,67	128	4,67	13,33	0,07	0,67	0,04	0,02	0,33	1	0
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	9,4	7,93	7,6	105,3	28,67	16,67	110	180	180,67	9,47	1,4	0,67	0,07	0,09	1,47	1	0
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,6	0	22,7	95,1	60	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0,06	1	0
1-1959	Хлеб пшеничный	50	6,01	0,72	43,7	117,2	23,4	31,5	74,7	439,2	114,3	0	0	1,44	0,14	0,07	1,38	0	0
	Итого	880	33,21	45,64	160,69	843,1	196,76	214,36	363,13	836,36	160,156	22,9	3,27	5,3	0,46	0,29	4,54	6	40,8
	Итого за день	1380	71,89	67,96	266,99	1493,8	522,83	298,19	838,83	1608,56	1994,86	60,9	55,37	9,41	0,71	0,85	7,08	15,65	41,13
	Средние показатели за период	1310	57,827	54,344	221,355	1389,09	474,11	261,329	747,568	1564,54	1854,925	75,815	22,012	11,895	1,217	0,789	7,504	16,8	50,229