

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ №23

  
\_\_\_\_\_  
/Н.В. Бирюкова/  
«28» октября 2022г.



Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.

  
\_\_\_\_\_  
/Е.О.Розенбах/  
«28» октября 2022г.



**Примерное 5-ти дневное меню  
2-х разового питания детей в пришкольных  
лагерях с дневным пребыванием детей  
7-11 лет, 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №23**

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осенний лагерь 7-11и 12-ст.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,15		19,46	23,4	5,42	0,09
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	18,79	89,59	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			21,44	22,92	102,06	700,33					342,28		32,32	
<b>Обед.</b>														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
102,02	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне_	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	1	2		0,24	7	6,96	34	0,11
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,86						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
<b>Итого за Обед.</b>			34,1	53,22	187,25	1192,52	1	53,46		0,44	130,54	193	105,49	1
<b>Итого за день</b>			55,54	76,14	289,31	1892,85	1	54,39	50,15	0,44	7	404,06	34	51,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осенний лагерь 7-11и 12-ст.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/15	30/10/15	14,45	19,33	31,55	357,78	0,09	0,25	131,12		309,34	213,33	21,02	1,09
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,34	0,34	23,49	111,99	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	18,77	87,03								0,18
<b>Итого за Завтрак</b>			33,23	37,4	135,63	1010,26		1,65	131,12		449,17		55,21	
<b>Обед.</b>														
	Помидоры порционные_	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_	250/10	2,39	6,49	13,47	117,73	0,04	10,47			34,85	38,24	18,3	0,85
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	10,97	29,77	11,17	355,3	0,07	1,33	24,93		40,27	124,27	18,07	0,67
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	70	4,67	0,47	32,88	156,78	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
<b>Итого за Обед.</b>			28,22	44,3	166,09	1162,71		25	24,93	0,03	14	26	117,14	49,03
<b>Итого за день</b>			61,45	81,7	301,72	2172,97		25	156,05	0,03	14	593,32	20	51,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Осенний лагерь 7-11и 12-ст.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,52	25,3	141,82	0,04	0,09	18,18					
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99					9,09	20,73	5,09	20,07
223	Запеканка из творога_	130	20,51	13,56	21,68	301,99								
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98					168	239	28	1
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7			10		126,6	92,8	15,4	0,41
<b>Итого за Завтрак</b>			36,26	36,03	134,13	1005,5			36,58	0,04	313,08	239	29,39	1
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,03	6,45	8,27	105,75	0,05	154,97		0,07	48,35	48,06	19,71	0,79
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	110	18,48	19,47	3,3	261,8		0,77	13,96		25	9,39	9	1,65
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,34	0,34	23,49	111,99	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
<b>Итого за Обед.</b>			37,82	34,82	113,14	972,74		2	13,96	0,84	143,54		243,66	2
<b>Итого за день</b>			74,08	70,85	247,27	1978,24	1	180,16	50,54	0,88	193	545,86	37	32,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Осенний лагерь 7-11и 12-ст.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,08	0,21						
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14					72,52	158,87	11,32	1,88
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,34	0,34	23,49	111,99	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			29,91	38,71	102,1	876,16						200,07		31,62
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,56	5,63	19,51	136,36	0,07	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
260	Гуляш свинина_	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	1	2		0,24	7	6,96	34	0,11
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	2,67	0,27	18,79	89,59	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
<b>Итого за Обед.</b>			27,84	48,54	162,6	1161,02	1	2		0,49	96,09	193	115,6	1
<b>Итого за день</b>			57,75	87,25	264,7	2037,18	1	50,5		0,49	7	403,03	34	52,24

Черное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Осенний лагерь 7-11и 12-ст.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,95
Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>13,34</b>	<b>11,89</b>	<b>58,53</b>	<b>393,23</b>				<b>0,42</b>	<b>325,04</b>		<b>125,01</b>	
<b>Обед</b>													
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,03	9,43			27,18	30,1	16,5	0,77
Суп-лапша домашняя с курой	250	1,98	2,07	18,03	128,13	0,07	12,3		0,13	9,9	40,82	16,73	0,63
Запеканка картофельная (свинина)	280	29,34	26,64	29,51	475,05			31,81			450,28		
Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
Хлеб пшеничный	50	3,34	0,34	23,49	111,99	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68								0,08
<b>Итого за Обед</b>		<b>37,05</b>	<b>35,41</b>	<b>107,02</b>	<b>919,55</b>		<b>20</b>	<b>161,81</b>	<b>2,49</b>	<b>117,9</b>		<b>52,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,39</b>	<b>47,3</b>	<b>165,55</b>	<b>1312,78</b>		<b>29,66</b>	<b>203,81</b>	<b>2,91</b>		<b>799,58</b>		<b>4,77</b>
<b>Итого за период</b>		<b>29,92</b>	<b>36,32</b>	<b>126,86</b>	<b>939,4</b>	<b>0,47</b>	<b>5</b>		<b>0,48</b>	<b>229,11</b>	<b>65</b>	<b>90,78</b>	<b>1</b>
<b>Итого за период</b>		<b>299,21</b>	<b>363,24</b>	<b>1268,55</b>	<b>9394,02</b>	<b>4,66</b>	<b>51</b>		<b>4,75</b>	<b>2291,09</b>	<b>651</b>	<b>907,81</b>	<b>6</b>

Составил \_\_\_\_\_

Калькулятор5 \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

