

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_

МАОУ \_\_\_\_\_

на 2025 год.

# Примерное меню для организаций питания школьников Шушенского района в оздоровительных лагерях дневного пребывания.

Сборник под редакцией М.П Могильного М.Де.Ли Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

2005г.

возраст 6-11 лет





**ДЕНЬ 3**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл .	Микроэлементы ( в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп. М.П.Морг
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сыр твердый	30	8	8,2	0	106	2	23,2	118,5	10	81	0,9	0,01	0	2,6	15
Котлета	100	0,8	18	22	322	2	23,2	31,6	34,2	67,5	1,25	0,14	0	0	268
Макароны отварные	200	7,2	6,4	38,2	239,2	68,8	6,2	10	23	0,5	0,5	0,01	0,2	0,05	309
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Перец болгарский сладкий	60	1,3	0,1	5,3	27	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0,1	0,3	14,6	6,6	17,4	0,22		0	1,2	376
Пастила	30	0,2	0	24	46	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	пр
Йогурт	200	5,4	5	21,6	87	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат Витаминный	100	0,9	7	5,8	90	9	200	39	19	148	1,4	26	0,1	21,1	48
Щи из св.капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11,5	96,7	10,4	148	39	17	39	0,6	0	0,1	12	88
Гуляш из свинины	75\50	15	45	5,5	492	40,2	180,9	18,3	23,5	196	2,85		0,1	2,25	260
Каша перловая	200	5,9	6,32	47,4	270	15	35	15	13	69	1		0	32,1	302
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	40	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисель из концентр.плод.ягодн.	200	0	0	31,8	128,7	30	1,8	14	0	0	0,2	0	0,1	12	350
пряник	30	4,3	9,8	8,4	87,5	417	130	26	34	85	0,1		0,2		Пр
Бананы	180	1,4	1,14	18,3	16,2	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
		57,94	112,82	255,72	1627										
<b>ИТОГО</b>															

**ДЕНЬ 4**

	Выход				К.калл	Микроэлементы ( в мг)						Витамины (в мг)			№
--	-------	--	--	--	--------	-----------------------	--	--	--	--	--	-----------------	--	--	---

Наименование блюд	блюд	Б	Ж	У	.	микроэлементы ( в мг )						Витамины ( в мг )			рецеп.
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
маслом	210	6,1	12,1	35	273	23	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0	0,4	175
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,6	28,3	151	0,1	0,3	2	0,02	14,2	0,03	0,02	0,3	0,14	379
Овощи натур./огурец/	60	0,4	0	2	9,6	8,8	198	36	16	142	1,1	24	0,1	20,2	71
Сыр порциями	30	8	8,2	0	106	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	15
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Печенье затяжное	30	2,6	3,4	20,9	109,0	38	12	5	26	0,3	20	12	0	0	ПР
ОБЕД															
Салат из огурцов и помидоров с	100	1	6,1	4,7	78	8	141	23	14	42	0,9	0,06		0,2	24
Расольник "Ленинградский"перл/	250	2,1	5,1	20,5	136,2	48	250	11	17	157	1,6		0,1	40	96
Курица отварная	100	22	15,6	5	250	48	216	14	68	154	2,1		0	12	288
Пюре картофельное	200	4,2	6,8	24	176	68,8	40	102	16	89	0,5		0,1	46	312
Напиток из шиповника	200	0,6	0	35,2	144	13	0	10	0	7,7	0,2	0	0	1,8	388
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	40	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Фрукты	150	1,1	1,14	17,3	25	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
зефир шоколадный	30	7	3,7	20,6	82	5	36	8	12	16	0,6	0	0,1	0	пр
ИТОГО		65,44	65,7	270,5	1736										

**ДЕНЬ 5**

Наименование блюд	блюд	Б	Ж	У	к.калл	Микроэлементы ( в мг )	Витамины ( в мг )	№
-------------------	------	---	---	---	--------	------------------------	-------------------	---

						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	рецеп. М.П.Морг
ЗАВТРАК															
Яйцо вареное	40	13,5	73,9	13,5	33,56	2	23,2	20	9,1	117,6	0,1	0,052	0,03	0,06	209
Каша жидкая молочная из манной	200/10	6,1	11,3	33,5	260	22	120	20	30	84	2,3		1,4		181
Чай с лимоном	200/17	0,2	0	16	65	0,1	0,3	2			0,03				377
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	14
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
помидор свежий	60	0,7	0,12	2,7	15	8,8	198	30	39	56	0,8	0	0,1	3	71
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Винегрет с сельдью	25/75	5,2	4	6,5	83	32	232	10,5	16	20,8	1,12	0,9	0	20	69
Суп с картоф с макарон. издел	250	2,6	2,7	24,2	133	18	548	233	22,5	47	0,83		0,6	18,4	111
Биточки мясные	100	14,8	18	22	322	40,2	180,9	31,6	34,2	67,5	1,25	0,14	0,1	0	268
Каша рассыпчатая гречневая	200	10	9	59	332	68,8	230	214,6	140	210	5	0	0	2	171
Компот из сухофруктов	200	0	0	21,8	87,6	13	0	14	0	0	0,2	0	0	12	349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	40	1,6	0,28	0,26	39,0	20,1	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Некторины	200	3,44	1,14	3,4	12,3	1,54	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
Пастила	30	0,2	0	24	97	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	пр
ИТОГО		55,68	61,72	266,62	1628										

ДЕНЬ 6





**ДЕНЬ 8**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл .	Микроэлементы ( в мг)					Витамины (в мг)			№ рецеп. М.П.Морг	
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1		C
<b>ЗАВТРАК</b>	гр	Б	Ж	У	Ккал										
Блины со сгущенным молоком	120	5,3	7,2	52,1	294	190	40	62	4,5	28	0,06	0,12	0,6	4	399
Сыр твердый	30	8	8,2	0	106	71	153	55	54	185	2,7	0,35	0,1	12	15
Огурец натуральный	60	0,4	0	2	9,6	8,8	198	28	16	32	1,5	0	0,1	5	71
Кофейный напиток с молоком	200	3,5	2,7	28,3	152	8,1	2,6	2,4	0,3	0,2	0,7	0,04	0	0,11	379
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб ржаной	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Вафли	45	2	1,8	12	28,0	32	64	9	8	24	1,8	0,01	0	0,4	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свеж.капусты с яблоком	100	1,3	5	13,6	105	22	300,1	30	39	56	0,8	0	0,1	3	46
Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,3	23,8	163	34	548	23	19	46	0,9		6,9	4,5	102
Птица тушеная	100	26	28	8	406	40,2	342	19,3	22	69	1		0,2	5,25	290
Рис припущенный	200	4,8	6,34	52,4	285	68,8	230	10	23	0,1	0,5		0,2	0,5	305
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	13	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	40	1,6	0,28	0,26	39,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Сок фруктовый	200	1	0	20	46	20,1	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
печенье	30	2,6	3,4	20,9	109	417	130	260	340	85	1,6		0,2		410
Апельсины	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	
Зефир в шоколаде	30	7	3,7	20,6	119	5	36	8	12	16	0,6	0	0,1	0	пр
<b>ИТОГО</b>		71	68,8	295,5	1685										

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл .	Микроэлементы ( в мг)					Витамины (в мг)			№ рец. М.П.Морг	
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1		C
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный с маслом	106/5	5,3	10,7	5,6	140	2	23,2	120	26	384	24,6	0,4	0,3	6,39	210

пшеница с маслом	210	6,1	12,1	35	273	94	95	11	66	0,3	2,24	0,06	0	0,4	175
Чай с лимоном	200	0,3	0,4	16	65	0,1	0,3	2			0,03				377
Овощи натур./помидор/	60	0,7	0,12	2,7	15	9	198	30	39	56	0,8	0	0,1	3	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	10	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,6	0,28	0,26	39,0	71	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	64	2	100	8	5	9	0,2	0	0	20	ПР
Пряник	30	2	2,6	3,4	20,9	109	38	12	5	26	0,3	0	0	2	ПР
ОБЕД															
Сельдь с картофелем	100	6,02	7,9	15,4	158	32	141	23	14	42	0,9	0,06	0	10	77
Суп картофельный с мясными	250/35	6,9	18,3	23,3	286	12	548	667	660	169	5,2		6,9	1,8	104/105
						40,2									
Жаркое по-домашнему	50/125	17,1	7,8	21	223	68,8	230	29,6	43	34,4	11,2		0	8	259
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,2	0,2	36	13	122	18	16	86	0,2		0,2	0	ПР
Хлеб пшеничный 1 сорт	40	1,6	0,28	0,26	39,0	10	122	18	16	86	0,2	0	0,2	0	ПР
Кисель из концентрат	200	0	0	31,8	128,7	20,1	1,8	14	0	0	0,2	0,04	0,1	12	пр
Фрукты / груша /	200	5,6	4,3	36	81	417	0,24	18	94,5	63	1,35	0	0,1	22,5	пр
Пастила	30	0,2	0	24	97	5	16	6	2	3	0,5	0	0	0	пр
ИТОГО															
		59,4	61,5	238	1586										

**ДЕНЬ 10**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл	Микроэлементы ( в мг)						Витамины (в мг)			№ рец.
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
ЗАВТРАК															
Масло порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	2	23,2	250	13,75	118	0,165	0,05	0	0,06	14























|

|

|



|





































