



УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор  
ООО «Компания  
«ПРОФИ-ГРУПП»  
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО  
Инженер-технолог  
ООО «Компания «ПРОФИ-  
ГРУПП»  
С.П. Халиуллина

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ  
"Култаевская средняя  
школа"  
Е.В. Ташкинова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ  
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

## Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7–11 и 11–18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).
3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7–11 и 11–18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).
4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

## Служебная записка

Примерное (базовое) десятидневное план-меню для организации питания детей 7–11 лет и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

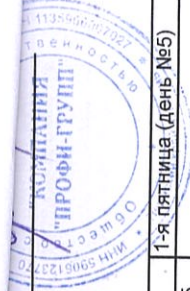
- МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 82» г. Перми
- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа» СП «Баш-Култаевская школа»

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

**Типовое примерное меню**

Лагерь школьный 7-11 лет, возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний ], категория=[Лагерь школьный 7-11 лет]

Дата

**1-я неделя**

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	40	40	45	45	45
Закуска	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	Яйца вареные	Бутерброд с сыром	Бутерброд с сыром	Бутерброд с сыром
Второе блюдо	Каша "Дружба"	Каша рисовая вязкая	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	Каша пшеничная вязкая
Напиток	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай каркаде
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Выпечка			Печенье		
Фрукты				Плоды свежие	Манник
Обед	60	60	60	60	60
Закуска	Овощи натуральные (огурцы)	Салат из свеклы отварной	Салат из белокочанной капусты с морковью	Овощи натуральные (помидоры)	Салат картофельный с огурцами солеными
Первые блюда	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Суп-пюре из картофеля / репки из пшеничного хлеба	Рассольник ленинградский со сметаной	Суп картофельный с макаронными изделиями	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с молочным соусом	Котлеты рыбные любительские	Шницель из птицы припущенные	Биточки из говядины с молочным соусом	Фрикадельки из кур
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное	Рагу из овощей	Рис отварной	Макаронные изделия отварные
Напиток	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктовый	Напиток из шиповника	Компот из ягод замороженных	Компот из яблок с лимоном
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	40	40	40	40	40

**2-я неделя**

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)					
Завтрак	Закуска	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	Яйца вареные	40	Бутерброд с сыром	45				
	Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	200/30	Каша гречневая вязкая	200		
Обед	Напиток	Чай с сахаром	200	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с лимоном	200	Какао с молоком	200		
	Хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
	Выпечка			Ватрушка с повидлом	60		Печенье	40			
	Фрукты	Фрукты свежие	100								
	Закуска	Овощи натуральные (помидоры)	60	Салат из свеклы отварной	60	Салат из моркови	60	Овощи натуральные (огурцы)	60	Салат витаминный	60
	Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	Суп картофельный с бобовыми / гренки из пшеничного хлеба	200/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5
	Вторые блюда	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90/30	Котлеты из птицы припущенные	90	Котлеты рыбные с молочным соусом	90/30	Биточки из говядины	90	Кнели из птицы с рисом	90
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	Макаронные изделия отварные	150	Пюре картофельное	150	Рис отварной	150	Рагу из овощей	150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из яблок с лимоном	200	Напиток из шиповника	200	Компот из ягод замороженных	200	Сок фруктовый	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	

Составил

*Светлана С. П.*

Дата \_\_\_\_\_



## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3		
Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31		
Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1	
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
<b>за Завтрак</b>		<b>12</b>	<b>20</b>	<b>79</b>	<b>539,5</b>			<b>2</b>	<b>108</b>	<b>1</b>	<b>159</b>	<b>208</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8		
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	2	5	12	97,9			8	5	2	25	57	16	1	
Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с молочным соусом	90/30	10	16	12	228,7			1			46	118	17	1	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3	
Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1	
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
<b>за Обед</b>		<b>27</b>	<b>27</b>	<b>99</b>	<b>803,2</b>			<b>15</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>145</b>	<b>455</b>	<b>171</b>	<b>9</b>	
<b>за день</b>		<b>39</b>	<b>47</b>	<b>178</b>	<b>1 342,7</b>			<b>17</b>	<b>137</b>	<b>5</b>	<b>304</b>	<b>663</b>	<b>218</b>	<b>11</b>	

ое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

ень: 2

Сезон: Летне-осенний

еделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

ацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	234,8			1	41		139	165	37	
Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>		19	15	81	526,8			2	60	1	281	358	63	2
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
Суп-пюре из картофеля с гренками из пшеничного хлеба	200/20	6	5	34	207,8			8			100	136	34	1
Котлеты рыбные любительские	90	11	3	6	95,4			1		1	33	137	23	1
Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
<b>Итого за Обед</b>		30	17	122	776,7			21	30	4	235	493	130	11
<b>Итого за день</b>		49	32	203	1 303,5			23	90	5	516	851	193	13



ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

ень: 3

Сезон: Летне-осенний

еделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
Запеканка из творога со сгущенным	200/30	34	37	49	665,1			1		1	488	529	61	1
Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
Итого за Завтрак		39	41	103	940,4			1		2	511	593	77	3
<b>Обед</b>														
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	11	93,9			6	5	2	19	53	21	1
2 Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед		29	28	99	763,7			115	58	12	170	344	107	7
Итого за день		68	69	202	1 704,1			116	58	14	681	937	184	10

ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287,4			1		1	155	242	71	2
Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>		21	27	81	651,9			12	19	1	473	496	119	5
<b>Обед</b>														
Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
Биточки из говядины с молочным соусом	90/30	17	14	16	260,2				4	1	76	185	26	3
Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
<b>Итого за Обед</b>		32	21	126	837,5			39	31	4	137	442	117	8
<b>Итого за день</b>		53	48	207	1489,4			51	50	6	610	938	236	13

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>З</b>														
Каша пшенная вязкая	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Манник	60	3	3	19	115,8				34		33	48	7	
<b>за Завтрак</b>		15	11	90	520			1	77		184	283	68	1
<b>Д</b>														
Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	4	5	56,4			6		3	7	26	10	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	83,9			8	5	2	32	45	21	1
Фрикадельки из кур	90	13	11	7	178,8			1			37		14	1
Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
<b>о за Обед</b>		29	26	108	780,1			18	78	8	130	226	86	7
<b>о за день</b>		44	37	198	1300,1			19	155	8	314	509	154	8

ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
1) Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
1 Каша пшеничная вязкая	200	9	7	38	250,6			1	40	1	150	226	45	2
7 Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
8 Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
2 Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
того за Завтрак		13	20	83	573			11	109	1	186	285	65	5
<b>Обед</b>														
06 Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
16 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	13	80,6			6	1	1	18	53	19	1
92 Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90/30	13	14	9	216					1	12	121	16	2
102 Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
95 Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108 Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109 Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
того за Обед		31	22	97	779,2			21	25	4	98	445	177	11
того за день		44	42	180	1352,2			32	134	5	284	730	242	16

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Завтрак</b>															
7 Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287,4			1		1	155	242	71	2	
9 Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1	
8 Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
10 Ватрушка с повидлом	60	3	1	35	166				9		11	27	7	1	
того за Завтрак		15	15	97	587,4			2	9	1	182	304	89	4	
<b>Обед</b>															
10 Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1	
04 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	5	63,9			10	5	2	34	40	16	1	
72 Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			2	5	1	1	54	17	88	
56 Макароны изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1	
187 Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1	
108 Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
109 Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
того за Обед		30	23	105	742,9			18	44	7	109	272	86	95	
того за день		45	38	202	1 330,3			20	53	8	291	576	175	99	

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
00	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
17	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	234,8			1	41		139	165	37	
65	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			19	15	81	526,8			2	60	1	281	358	63	2
<b>Обед</b>															
7	Салат из моркови	60	1	6	5	79,2			2		3	14	29	20	
144	Суп картофельный с бобовыми с гречками из пшеничного хлеба	200/20	4	3	26	153,2			7			21	73	24	1
345	Котлеты рыбные с молочным соусом	90/30	14	4	11	131,5					1	59	165	24	1
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			31	19	112	754,5			93	30	7	170	449	123	7
Итого за день			50	34	193	1 281,3			95	90	8	451	807	186	9

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
17	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	200/30	30	25	61	580,8				13	1	336	445	53	2
57	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
390	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
Итого за Завтрак			35	29	115	856,1				13	2	359	509	69	4
<b>Обед</b>															
106	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	68,4			6	5	2	37	45	21	1
339	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
385	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
491	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	22	115	781,1			29	36	5	141	424	112	7
Итого за день			64	51	230	1 637,2			29	49	7	500	933	181	11

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
213	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			21	20	75	556,8			2	56	1	416	421	113	4
<b>Обед</b>															
2	Салат витаминный	60	1	4	4	51			8		2	21	20	12	1
100	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	11	93,9			6	5	2	19	53	21	1
371	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			1	76	1	23	99	20	1
195	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14	63	19	2
Итого за Обед			30	34	102	838,4			31	81	10	158	371	119	11
Итого за день			51	54	177	1 395,2			33	137	11	574	792	232	15

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_



**Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням**  
**Калорийность. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 342,5	103,9	55,0	539,5	41,7	22,1	803,1	62,1	32,9
1	2	1 303,5	100,9	55,0	526,8	40,8	22,2	776,7	60,1	32,8
1	3	1 704,0	131,8	55,0	940,4	72,8	30,4	763,6	59,1	24,6
1	4	1 489,4	115,2	55,0	651,9	50,4	24,1	837,5	64,8	30,9
1	5	1 300,1	100,6	55,0	520,0	40,2	22,0	780,0	60,4	33,0
1	среднее	1 427,9	110,5	55,0	635,7	49,2	24,5	792,2	61,3	30,5
2	1	1 352,1	104,6	55,0	573,0	44,3	23,3	779,1	60,3	31,7
2	2	1 330,2	102,9	55,0	587,4	45,4	24,3	742,8	57,5	30,7
2	3	1 281,3	99,1	55,0	526,8	40,8	22,6	754,5	58,4	32,4
2	4	1 637,1	126,7	55,0	856,1	66,2	28,8	781,1	60,4	26,2
2	5	1 395,2	107,9	55,0	556,8	43,1	21,9	838,4	64,9	33,1
2	среднее	1 399,2	108,3	55,0	620,0	48,0	24,4	779,2	60,3	30,6
пери	среднее	1 413,5	109,4	55,0	627,9	48,6	24,4	785,7	60,8	30,6

**Белки. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	37,0	87,3	55,0	11,9	28,2	17,7	25,1	59,2	37,3
1	2	48,3	114,1	55,0	18,7	44,2	21,3	29,6	69,9	33,7
1	3	67,1	158,4	55,0	39,6	93,6	32,5	27,4	64,8	22,5
1	4	51,7	122,0	55,0	21,2	50,2	22,6	30,4	71,9	32,4
1	5	43,5	102,7	55,0	15,0	35,5	19,0	28,5	67,3	36,0
1	среднее	49,5	116,9	55,0	21,3	50,3	23,7	28,2	66,6	31,3
2	1	42,9	101,3	55,0	13,5	31,9	17,3	29,4	69,5	37,7
2	2	44,6	105,3	55,0	15,4	36,4	19,0	29,2	69,0	36,0
2	3	47,8	112,9	55,0	18,7	44,2	21,5	29,1	68,7	33,5
2	4	64,4	152,0	55,0	35,5	83,8	30,3	28,9	68,2	24,7
2	5	49,9	117,8	55,0	20,8	49,1	22,9	29,1	68,7	32,1
2	среднее	49,9	117,9	55,0	20,8	49,1	22,9	29,1	68,8	32,1
пери	среднее	49,7	117,4	55,0	21,0	49,7	23,3	28,7	67,7	31,7

**Жиры. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,2	108,7	55,0	19,8	45,6	23,1	27,4	63,1	31,9
1	2	33,5	77,2	55,0	14,4	33,1	23,6	19,1	44,0	31,4
1	3	69,2	159,3	55,0	40,4	93,0	32,1	28,8	66,3	22,9
1	4	50,4	116,0	55,0	27,2	62,5	29,6	23,2	53,5	25,4
1	5	37,7	86,7	55,0	11,3	26,0	16,5	26,4	60,8	38,5
1	среднее	47,6	109,6	55,0	22,6	52,1	26,1	25,0	57,5	28,9
2	1	43,3	99,6	55,0	20,2	46,6	25,7	23,0	53,0	29,3
2	2	38,9	89,6	55,0	15,9	36,7	22,5	23,0	52,9	32,5
2	3	35,2	80,9	55,0	14,4	33,1	22,5	20,8	47,8	32,5
2	4	51,8	119,2	55,0	28,5	65,7	30,3	23,3	53,5	24,7
2	5	54,9	126,3	55,0	19,7	45,4	19,8	35,1	80,9	35,2
2	среднее	44,8	103,1	55,0	19,8	45,5	24,3	25,0	57,6	30,7
пери	среднее	46,2	106,3	55,0	21,2	48,8	25,2	25,0	57,6	29,8

**Углеводы. Структура по дням**

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	176,8	95,9	55,0	78,1	42,4	24,3	98,7	53,6	30,7
1	2	202,2	109,7	55,0	80,5	43,7	21,9	121,6	66,0	33,1
1	3	200,9	109,0	55,0	102,3	55,5	28,0	98,5	53,5	27,0
1	4	205,9	111,8	55,0	79,8	43,3	21,3	126,1	68,5	33,7
1	5	196,8	106,8	55,0	89,5	48,6	25,0	107,3	58,2	30,0
1	среднее	196,5	106,7	55,0	86,1	46,7	24,1	110,5	60,0	30,9
2	1	181,5	98,5	55,0	83,6	45,4	25,3	97,8	53,1	29,7
2	2	199,9	108,5	55,0	95,5	51,8	26,3	104,4	56,7	28,7
2	3	193,4	104,9	55,0	80,5	43,7	22,9	112,8	61,2	32,1
2	4	228,3	123,9	55,0	114,5	62,1	27,6	113,9	61,8	27,4
2	5	175,3	95,1	55,0	73,8	40,1	23,2	101,5	55,1	31,8
2	среднее	195,7	106,2	55,0	89,6	48,6	25,2	106,1	57,6	29,8
пери	среднее	196,1	106,4	55,0	87,8	47,7	24,6	108,3	58,8	30,4

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И  
СТАРШЕ

**Типовое примерное меню**

Лагерь школьный с 12 лет и старше, возраст=[с12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Лагерь школьный с 12 лет и старше.]

Утверждено  
Дата**1-я неделя**

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	40	40	40	45	45
Второе блюдо	250	250	250	250	250
Напиток	200	200	200	250	250
Хлеб	60	200	200	200	250
Выпечка		60	60	200	200
Фрукты				30	40
Закуска	100				60
Первые блюда	250/10	100	100	100	
Вторые блюда	100/30	250/20	250/10	250	100
Гарнир	180	100	100	250	250/10
Напиток	200	180	180	100/30	100
Хлеб	60	200	200	180	180
	40	60	60	200	200
		40	40	60	60
				40	40



2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Бутерброд с маслом (1-й вариант) 40	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая 250	Яйца вареные 40	Пудинг из творога паровой со сушеным чаем с сахаром 210/40	Бутерброд с сыром 45
Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая 250	Кофейный напиток с молоком 200	Каша рисовая вязкая 250	Чай с лимоном 200	Каша гречневая вязкая 250
Напиток	Чай с сахаром 200	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 60	Какао с молоком 200
Хлеб	Хлеб пшеничный 100	Ватрушка с повидлом 60	Хлеб пшеничный 60	Печенье 40	Хлеб пшеничный 60
Выпечка	Фрукты 100	Салат из свежих овощей (помидоры) 100	Салат из моркови 100	Овощи натуральные (огурцы) 100	Салат витаминный 100
Фрукты	Овощи натуральные (помидоры) 100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	Суп картофельный с бобовыми/ гречки из пшеничного хлеба 250/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Рассольник ленинградский со сметаной 250/10
Закуска	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	Котлеты из птицы припущенные 100	Котлеты рыбные с молочным соусом 100/30	Биточки из говяжьины 100	Кнели из птицы с рисом 100
Вторые блюда	Фрикадельки из говяжьины, тушеные в соусе 100/30	Макаронные изделия отварные 180	Пюре картофельное 180	Рис отварной 180	Рагу из овощей 180
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 180	Компот из яблок с лимоном 200	Напиток из шиповника 200	Компот из ягод замороженных 200	Сок фруктовый 200
Напиток	Компот из смеси сухофруктов 200	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
Хлеб	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40

Составил *Смирнов С.А.*

Дата \_\_\_\_\_

Утверждено  
Дата



## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
226	Каша "Дружба"	250	7	8	35	239,5									
459	Чай с лимоном	200			10	40				2	49				
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141				1					
Итого за Завтрак			14	21	86	587,4			3	118	1	192	243	54	3
<b>Обед</b>															
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14									
154	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2	7	15	128,3			10			23	42	14	1
390	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики", соус молочный	90/30	10	17	13	250,8			10	10	2	34	72	21	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3			1			48	129	19	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84				29	1	17	161	106	4
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	12	39	8
Итого за Обед			29	31	106	896					1	14	63	19	2
Итого за день			43	52	192	1 483,4			21	39	5	168	525	201	11
								24	157	6	360	768	255	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
300	Яйца вареные	40	5	5		63									
217	Каша рисовая вязкая	250	8	9	46	293,5						22	77	5	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			2	51		174	207	47	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			21	17	90	585,5					1	12	39	8	1
<b>Обед</b>															
50	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			3	70	1	316	400	73	2
159	Суп-пюре из картофеля / гренки из пшеничного хлеба	250/20	7	6	39	243,1			6		2	33	38	19	1
346	Котлеты рыбные любительские	100	12	4	6	106			10			224	165	42	1
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			1		1	37	152	26	1
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5	36		46	93	30	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			5			18	18	10	4
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	12	39	8	1
Итого за Обед			34	23	132	878,6					1	14	63	19	2
Итого за день			55	40	222	1 464,1			27	36	5	284	568	154	11
								30	106	6	600	968	227	13	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210/40	37	38	55	726,2			1		1	539	574	67	1
457	Чай с сахаром	200			9	38									
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						5	8	4	1
590	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			45	42	124	1 072			1		1	12	36	8	1
<b>Обед</b>															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136					3	568	657	87	4
100	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	13	123,3			28		5	44	32	17	1
372	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			7	10	2	26	68	27	1
195	Рагу из овощей	180	4	10	15	162			1	58	1	40	98	19	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			14		4	61	95	35	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			80		1	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	12	39	8	1
Итого за Обед			32	37	108	892,8					1	14	63	19	2
Итого за день			77	79	232	1 964,8			130	68	15	209	398	128	8
								131	68	18	777	1 055	215	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153									
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	250	11	18	39	359,3						185	132	13	
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			2		1	193	302	89	2
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5			1	19		111	91	22	1
112	Фрукты свежие	100			10	47						6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			23	31	88	723,8			10			16	11	9	2
<b>Обед</b>															
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24						511	556	137	5
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			25		1	14	26	20	1
339	Биточки из говядины с молочным соусом	100/30	18	16	18	285,8			8		1	15	64	24	1
385	Рис отварной	180	5	7	47	263,2				5	1	81	203	28	3
491	Компот из ягод замороженных	200			11	44						9	98	32	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			17			8	6	6	
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>			35	26	142	938,9					1	14	63	19	2
<b>Итого за день</b>			58	57	230	1 662,7			50	37	5	153	499	137	8
								63	56	6	664	1 055	274	13	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: Летне-ос

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-ос)

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и с

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223	Каша пшенная вязкая	250	11	10	47	317,8			2	50		177	261	69
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1		
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6
550	Манник	60	3	3	19	115,8				34		33	48	7
Итого за Завтрак			17	13	100	583,6			2	87		219	335	82
<b>Обед</b>														
65	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2	5	11	96			13			19		
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	7	11	110,8			10	10	2	43	58	27
410	Фрикадельки из кур	100	14	12	8	198,7			1		1	41		16
256	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11
487	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19
Итого за Обед			33	31	122	904,5			27	51	6	160	222	87
Итого за день			50	44	222	1 488,1			29	138	6	379	557	169

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
221	Каша пшеничная вязкая	250	11	9	48	313,3			2	50	1	188	282	56	3
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	22	93	635,7			12	119	1	224	341	76	6
<b>Обед</b>															
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	17	100,8			8	2	1	23	66	24	1
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/30	14	15	10	234					1	13	131	17	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			34	25	106	861,7			33	31	6	113	505	208	12
Итого за день			49	47	199	1497,4			45	150	7	337	846	284	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	250	11	18	39	359,3			2		1	193	302	89	2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
530	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166						11	27	7	1
Итого за Завтрак			21	22	108	707,3			3	28	2	320	432	115	3
<b>Обед</b>															
50	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	6	85,8			12	10	2	45	51	21	1
372	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			2	5	1	1	60	19	98
256	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
487	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			34	30	115	856,7			23	56	8	136	313	103	105
Итого за день			55	52	223	1 564			26	84	10	456	745	218	108

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
300	Яйца вареные					63									
217	Каша рисовая вязкая	40	5	5		293,5									
459	Чай с лимоном	250	8	9		40			2	51		22	77	5	1
108	Хлеб пшеничный	200			46	141			1			174	207	47	
того за Завтрак															
		60	5		10	40						8	9	5	1
<b>Обед</b>															
7	Салат из моркови		18	14	86	537,5						1	12	39	8
4	Суп картофельный с бобовыми/гренки из пшеничного хлеба	100	1	10	9	132			3		5	24	49	33	1
5	Котлеты рыбные с молочным соусом	250/20	4	4	29	174,8			9			25	86	30	1
6	Пюре картофельное	100/30	15	4	12	142,8									
	Напиток из шиповника	180	4	7	11	122,4					1	62	181	26	1
	Хлеб пшеничный	200	1		18	78			5	36		46	93	30	1
	Хлеб ржаной	60	5		30	141			80			1	12	3	1
того за Обед															
		40	3		13	69,6						1	12	39	8
<b>всего за день</b>															
		33	25	122	860,6				97	36	9	195	514	149	8
		51	39	208	1398,1				100	87	10	411	846	214	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Завтрак</b>																		
317	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	210/40	32	26	68	637,6				17	1	379	486	59	2			
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1			
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						12	39	8	1			
90	Печенье	40	3	4	30	166,8						12	36	8	1			
Итого за Завтрак		40	40	30	137	983,4				17	3	408	569	79	5			
<b>Обед</b>																		
6	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14						23	42	14	1			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	6	7	91,4			10			7	10	2	49	58	27	1
	Биточки из говядины	100	17	14	16	256						5	1	54	182	25	3	
	Рис отварной	180	5	7	47	263,2						32		9	98	32		
	Компот из ягод замороженных	200			11	44								8	6	6		
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			17					1	12	39	8	1
	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6								1	14	63	19	2
Итого за Обед		40	33	27	127	879,2						34	47	5	169	488	131	8
Итого за день			73	57	264	1862,6				34	64	8	577	1057	210	13		

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153									
Каша гречневая вязкая	250	8	9	26	211						185	132	13	
Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	46		135	198	88	3
Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	19		111	91	22	1
<b>Завтрак</b>		23	22	80	599					1	12	39	8	1
<b>Д</b>								2	65	1	443	460	131	5
Салат витаминный	100	1	6	6	85									
Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	13	123,3			13		3	36	33	21	1
Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			7	10	2	26	68	27	1
Рагу из овощей	180	4	10	15	162				1	84	1	26	110	22
Сок фруктовый	200	1		25	107,5			14		4	61	95	35	1
Хлеб пшеничный	60	5		30	141			5			18	18	10	4
Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	12	39	8	1
<b>Обед</b>		33	42	109	955,5					1	14	63	19	2
<b>Обед</b>		56	64	189	1 554,5			40	94	12	193	426	142	11
<b>Обед</b>								42	159	13	636	886	273	16

Составил

*Ольга Владимировна с.п.*

Дата \_\_\_\_\_

Ю  
Ю  
я  
я  
а"  
ва

## Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

### Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 483,2	99,1	55,0	587,4	39,3	21,8	895,9	59,9	33,2
1	2	1 464,1	97,9	55,0	585,5	39,1	22,0	878,6	58,7	33,0
1	3	1 964,7	131,3	55,0	1 072,0	71,7	30,0	892,7	59,7	25,0
1	4	1 662,5	111,1	55,0	723,8	48,4	23,9	938,8	62,8	31,1
1	5	1 488,0	99,5	55,0	583,6	39,0	21,6	904,4	60,5	33,4
1	среднее	1 612,5	107,8	55,0	710,4	47,5	24,2	902,1	60,3	30,8
2	1	1 497,2	100,1	55,0	635,6	42,5	23,3	861,6	57,6	31,7
2	2	1 563,9	104,5	55,0	707,2	47,3	24,9	856,6	57,3	30,1
2	3	1 398,1	93,5	55,0	537,5	35,9	21,1	860,6	57,5	33,9
2	4	1 862,5	124,5	55,0	983,4	65,7	29,0	879,1	58,8	26,0
2	5	1 554,5	103,9	55,0	599,0	40,0	21,2	955,5	63,9	33,8
2	среднее	1 575,2	105,3	55,0	692,6	46,3	24,2	882,7	59,0	30,8
пери	среднее	1 593,9	106,5	55,0	701,5	46,9	24,2	892,4	59,7	30,8

### Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	41,2	83,3	55,0	13,2	26,7	17,7	28,0	56,6	37,3
1	2	53,3	107,7	55,0	20,3	40,9	20,9	33,0	66,7	34,1
1	3	75,0	151,5	55,0	44,2	89,4	32,5	30,7	62,1	22,5
1	4	57,3	115,7	55,0	23,4	47,2	22,4	33,9	68,5	32,6
1	5	49,4	99,8	55,0	17,2	34,7	19,1	32,2	65,0	35,9
1	среднее	55,2	111,6	55,0	23,7	47,8	23,6	31,6	63,8	31,4
2	1	48,3	97,6	55,0	15,7	31,7	17,9	32,6	65,9	37,1
2	2	52,9	107,0	55,0	20,0	40,5	20,8	32,9	66,5	34,2
2	3	49,8	100,6	55,0	17,8	35,9	19,6	32,0	64,7	35,4
2	4	72,1	145,6	55,0	39,9	80,6	30,5	32,2	65,0	24,5
2	5	54,8	110,6	55,0	22,3	45,1	22,4	32,4	65,5	32,6
2	среднее	55,6	112,3	55,0	23,1	46,8	22,9	32,4	65,5	32,1
пери	среднее	55,4	111,9	55,0	23,4	47,3	23,2	32,0	64,6	31,8

### Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	53,4	105,5	55,0	21,5	42,5	22,1	31,9	63,0	32,9
1	2	40,3	79,6	55,0	16,1	31,8	22,0	24,2	47,8	33,0
1	3	80,3	158,8	55,0	43,2	85,3	29,6	37,2	73,4	25,4
1	4	57,0	112,7	55,0	30,7	60,7	29,6	26,3	52,1	25,4
1	5	45,3	89,5	55,0	13,2	26,2	16,1	32,0	63,3	38,9
1	среднее	55,3	109,2	55,0	24,9	49,3	24,8	30,3	59,9	30,2
2	1	47,9	94,7	55,0	22,0	43,4	25,2	26,0	51,3	29,8
2	2	50,8	100,3	55,0	21,9	43,2	23,7	28,9	57,1	31,3
2	3	40,8	80,5	55,0	13,7	27,1	18,5	27,1	53,5	36,5
2	4	58,1	114,9	55,0	30,7	60,7	29,1	27,4	54,2	25,9
2	5	64,4	127,2	55,0	21,5	42,4	18,3	42,9	84,8	36,7
2	среднее	52,4	103,5	55,0	21,9	43,4	23,0	30,4	60,2	32,0
пери	среднее	53,8	106,4	55,0	23,4	46,3	24,0	30,4	60,0	31,0

### Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ( )			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	190,9	90,6	55,0	85,0	40,3	24,5	105,9	50,3	30,5
1	2	222,2	105,5	55,0	89,8	42,6	22,2	132,4	62,9	32,8
1	3	232,9	110,6	55,0	124,2	59,0	29,3	108,7	51,6	25,7
1	4	228,4	108,4	55,0	87,7	41,6	21,1	140,8	66,8	33,9
1	5	220,5	104,7	55,0	98,9	46,9	24,7	121,6	57,7	30,3
1	среднее	219,0	104,0	55,0	97,1	46,1	24,4	121,9	57,9	30,6
2	1	198,6	94,3	55,0	93,2	44,2	25,8	105,5	50,1	29,2
2	2	223,4	106,0	55,0	107,5	51,0	26,5	115,9	55,0	28,5
2	3	208,0	98,7	55,0	85,7	40,7	22,7	122,3	58,0	32,3
2	4	262,8	124,7	55,0	137,0	65,0	28,7	125,8	59,7	26,3
2	5	188,9	89,7	55,0	78,9	37,5	23,0	110,0	52,2	32,0
2	среднее	216,3	102,7	55,0	100,5	47,7	25,5	115,9	55,0	29,5
пери	среднее	217,7	103,3	55,0	98,8	46,9	25,0	118,9	56,4	30,0

НО  
ОУ  
няя  
па"  
ова

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью студента ( 30 ) листа.

Али / А.А.Абава  
(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати



2023 г.