

«Согласовано»
Начальник ЛОЛ

_____/Пентюкова В.Н./

«Утверждаю»
директор МБОУ «Ривзаводская СОШ»
_____/Васильева Л.Б./

**Примерное десятидневное меню
рационов горячего питания(завтрак , обед, полдник)
ЛЕТНЕГО лагеря труда и отдыха на базе
МБОУ «Ривзаводская СОШ»
на 2023-2024 учебный год
(возрастная категория: от 12 и старше)**

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с. В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

День: понедельник Неделя: вторая
Сезон: весенне – летний Возраст: от 12 и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		СА	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
5 день	Завтрак													
182	Каша жидкая овсяная молочная с маслом	200/5	6,6	8,47	32,5	227	45	230	130	2	0,5	0,8	0,58	1,33
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
421	Сдоба обыкновенная	60	4,7	3,8	28,5	248	16	44	16	0,6	0,1	-	-	2
	Хлеб пшеничный	60	8,0	1,0	46,0	135	29	150	47	3,9	0,17	-	-	-
			19,52	13,27	122,5	Итого: 667,7	102	432	199	7,3	0,77	0,8	0,58	3,33
	Обед													
133	Суп молочный с вермишелью	250	4,7	5,75	21,02	149,85	136,9	113,7	49,6	2,3	10	13,6	-	0,18
508	Каша рассыпчатая гречневая	200	5,7	16,9	30,65	195,3	44,39	109,96	34,7	3,04	0,14	15	0,17	0,81
451	Котлета мясная	100	18,2	10,4	13,8	222	133	148,5	31	1,55	0,12	-	-	0,2
648	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	18	10	4	0,6	-	2,8	-	-
71	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	35	40	20	700	-	200	-	0,1
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6
			36,68	44,13	137,49	Итого: 902,74	394,29	478,16	159,3	708,19	10,36	235,1	0,23	1,89
						1570,44								

День: вторник Неделя: вторая
Сезон: весенне – летний Возраст: от 12 и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		СА	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
6 день	Завтрак													
297	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200/5	3,84	4,96	24,45	157,59	180	202	26	0,8	0,04	-	-	0,26
769	Булочка домашняя	60	3,8	6,6	30,4	197	16	44	16	0,6	0,1	-	-	2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	8,0	1,0	46,0	135	29	150	47	3,9	0,17	-	-	-
			15,86	12,56	116,35	Итого: 547,29	237	404	95	6,1	0,31	-	-	2,26
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,4	3,6	5,5	63	165	185	25	0,8	0,05	20,5	-	0,25
260	Гуляш	50/50	14,0	9,2	2,6	148	10	50	7	0,6	-	-	-	-
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	10,4	0,8	57,6	280,00	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	20	80	15	1,5	0,17	-	-	-
71	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	35	40	20	700	-	200	-	0,1
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	35	40	20	700	-	200	-	0,1
			37,82	25,98	149,3	Итого: 890,4	332	471	115	1403,8	0,4	474,2	0,06	1,05
						1437,69								

День: среда Неделя: вторая
Сезон: весенне – летний Возраст: от 12 и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		СА	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

							CA	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
7 день	Завтрак													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/15	17,1	12,2	15,5	244	133,05	177	18,3	0,47	0,04	0,4	0,06	0,2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Сыр	10	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
			19,64	15,52	31	Итого: 334,8	145,07	185	24,3	1,39	3,94	28,2	4,51	0,75
	Обед													
112	Суп куриный с вермишелью	250	3,75	3,29	16,84	111,94	38	256,25	119,5	1,03	0,14	12	0,18	0,2
278	Тефтели мясные	100/50	11,0	10,0	12,0	172	92	99	10,5	0,45	0,12	0,5	0,25	0,2
304	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,83	150,12	8	150	35	1	0,08	-	-	0,67
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,26	10,14	8,32	129,26	35	40	20	700	-	200	10	0,1
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	35	40	20	700	-	200	-	0,1
			25,8	29,02	133,39	Итого: 810,12	275	661,25	233	1403,38	0,52	466,2	10,49	1,87
						1144,92								

День: четверг Неделя: вторая от 12 и старше

Сезон: весенне – летний Возраст:

№ п/п	Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		CA	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
8 день	Завтрак													
181	Каша жидкая молочная из манки с маслом	200/5	6,52	7,02	38,77	244,92	145	190	33	1	0,15	8	0,05	0,05
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	0,6
	Хлеб пшеничный	60	8,0	1,0	46,0	135	29	150	47	3,9	0,17	-	-	-
			14,74	8,02	100,27		186	348	86	5,7	0,32	8	0,05	0,65
						Итого: 437,62								
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,0	3,8	2,1	95	165	185	25	0,8	0,05	20,5	-	0,25
128	Пюре картофельное	200	2,13	4,04	15,53	106,3	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,09	0,15
227	Рыба, припущенная в соусе	100/50	13,57	1,67	3,49	173,75	20	120	27,5	0,4	0,35	0,25	0,15	0,26
71	Салат из свежих помидоров	100	0,72	10,24	6,38	120,72	35	40	20	700	-	200	-	0,1
342	Компот из свежих яблок	200	0,5	-	30,2	116	20	12	10	0,4	0,02	3,6	-	-
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	35	40	20	700	-	200	-	0,1
			25,42	21,25	118,7	Итого: 823,57	329	509	142,5	1402,6	0,62	431,75	0,3	1,46
						1261,19								

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: весенне – летний Возраст: от 12 и старше

№ п/п	Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		CA	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
9 день	Завтрак													
403	Оладьи с джемом	150/30	7,3	7	45,8	280	79,38	39,74	9,57	1,22	0,14	0,34	0,02	-
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-

	Мандарин	100	1,26	10,14	8,32	129,26	35	40	20	700	-	200	-	0,1
	Сыр	10	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
			11,1	20,46	69,62	Итого: 500,06	126,4	87,74	35,57	702,14	4,04	228,14	4,47	0,65
	Обед													
87	Суп с рыбными консервами	250	6,32	7,51	10,49	131,53	195	203	19	1	0,1	11,8	-	0,3
268	Котлета мясная с соусом	100/50	18,2	10,4	13,8	222	20	83	10,5	0,85	0,12	-	-	-
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200	10,4	1,1	71,5	344	20	80	15	1,5	0,17	-	-	-
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	0,84	-	5,32	70,02	17,5	20	10	3,5	-	1	5	0,5
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6
			42,56	20,81	160,71	Итого: 967,35	319,5	462	82,5	7,75	0,57	66,5	5,06	1,4
						1467,41								

День: суббота Неделя: вторая

Сезон: весение – летний Возраст: от 12 и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		CA	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
10 день	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	200/5	3,84	4,96	24,45	157,59	118	190	40	0,3	0,05	8	0,17	0,05
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	8,0	1,0	46,0	135	29	150	47	3,9	0,17	-	-	-
	Сыр	10	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
			14,38	9,28	85,95	Итого: 383,39	159,02	348	93	5,12	4,12	35,8	4,62	0,6
	Обед													
102	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	182	328	48	2	0,1	1	0,21	0,17
304	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,85	150,12	8	150	35	1	0,08	-	-	0,67
260	Гуляш с соусом	50/50	14,0	9,2	2,6	148	10	50	7	0,6	-	-	-	-
71	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	35	40	20	700	-	200	-	0,1
389	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	35	40	20	700	-	200	-	0,1
			26,85	28,76	115,46	Итого: 747,31	337	684	158	1404,5	0,36	454,7	0,27	1,64
						1140,70								

День: понедельник Неделя: третья

Сезон: весение- летний Возраст: от 12 и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		CA	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
11 день	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	200/5	3,84	4,96	24,45	157,59	118	190	40	0,3	0,05	8	0,17	0,05
421	Сдоба обыкновенная	60	3,8	6,6	30,4	197	16	44	16	0,6	0,1	-	-	2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,5	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	8,0	1,0	46,0	135	29	150	47	3,9	0,17	-	-	-
	Сыр	10	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
			18,18	15,88	116,35	Итого: 580,19	175,02	392	109	5,72	4,22	27,8	4,62	0,6

Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,0	3,8	2,1	95	165	185	25	0,8	0,05	20,5	-	0,25
243	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	1,6	266	20	83	10,5	0,85	0,12	-	-	-
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	10,4	1,1	71,5	344	20	80	15	1,5	0,17	-	-	-
342	Компот из свежих яблок	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	4	0,8	0,02	5,4	-	-
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6
			28,96	29,8	143,09	Итого: 934,59	244	408	74,5	4,65	0,46	29,6	0,06	0,85
						1514,78								

День: вторник Неделя: третья

Сезон: весне – летний Возраст: от 12 и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
12 день														
Завтрак														
219	Сырники со сгущенным молоком	200/15	17,2	10,24	20,57	249,36	139,38	201,61	23,91	0,68	0,06	0,22	0,05	0,45
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Сыр	10	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
			19,74	13,56	36,07	Итого: 340,16	151,4	209,61	29,91	1,6	3,96	28,02	4,5	1
Обед														
102	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	182	328	48	2	0,1	1	0,21	0,17
268	Котлета мясная с соусом	100/50	18,2	10,4	13,8	222,0	133	148,5	31	1,55	0,12	-	-	0,2
128	Пюре картофельное	200	2,5	4,2	14,7	106	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,09	0,15
49	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,32	10,08	7,68	126,08	35	40	20	700	-	200	10	0,1
389	Напиток апельсиновый	200	-	-	25	86	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6
338	банан	100	1,5	0,5	21	96	35	40	20	700	-	200	-	0,1
			31,86	30,07	135,79	Итого: 850,67	479	688,5	167	1405,15	0,5	458,4	10,36	1,32
						1190,83								

День: среда Неделя: третья

Сезон: весне – летний Возраст: от 12 и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины(мг) в 100 гр блюда				Минеральные вещества(мг) в 100 гр блюда			
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
13 день														
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200/5	3,84	4,96	24,45	157,59	180	202	26	0,8	0,04	-	-	0,26
	Вафли	35	4,39	9,96	37,79	204,3	44,39	129,96	27,7	0,2	0,14	14,7	0,17	0,81
379	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	20	14	-	-	0,8	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	8,0	1,0	46,0	135,0	29	150	47	3,9	0,17	-	-	-
			19,02	19,11	127,95	Итого: 615,58	273,39	495,96	100,7	4,9	1,15	14,7	0,17	1,07
Обед														
112	Суп вермишелевый с курицей	250	3,37	3,29	16,84	111,94	38	256,25	19,5	1,03	0,14	12	0,18	0,17
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	6,62	9,48	10,06	152	44,39	109,96	34,7	3,04	0,14	15	0,17	0,81
243	Колбаса отварная	100	4,8	11,7	-	125	10	50	7	0,6	-	-	-	-
71	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6	35	40	20	700	-	200	-	0,1
389	Напиток их сока	200	-	-	25	86	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
	Хлеб ржаной	60	6,0	1,0	40,0	115,8	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,06	0,6

