


Согласовано
Заместитель начальника территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Ставропольскому краю в городе Георгиевске
и Георгиевском районе


Г.Н. Басова

« ___ » _____ 2023 г.

Согласовано

Директор МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»


Е.Г. Вербовская

« ___ » _____ 2023 года

ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в лагере

дневного пребывания детей и подростков «Волшебный остров» МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»

2-я возрастная группа

Утверждено
начальником лагеря дневного пребывания
детей и подростков «Волшебный остров»
МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»



« ___ » _____ 2023 года

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe				
	2-я возрастная группа																	
	День №1 - завтрак																	
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	220/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50				
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93				
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	100	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
-	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57				
	Итого за прием	580	15,07	13,30	149,19	770,64	0,33	1,90	58,80	1,06	346,91	419,74	95,41	3,00				
	День №1 – обед:																	
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	16,80	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25				
108	Суп картофельный с клецками	250	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94				
260	Гуляш из мяса говядины	100/150	22,33	23,54	7,11	329,88	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06				
303	Каша вязкая пшеничная	200	6,61	5,72	36,01	223,10	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85				
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44				
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44				
	Итого за прием	930	40,88	34,32	139,73	1048,13	0,38	11,57	16,80	2,20	103,29	445,51	113,97	9,25				
	Итого за день		55,95	47,62	288,92	1818,77	0,71	13,47	75,60	3,26	450,20	865,25	209,38	12,25				
	День №2 – завтрак:																	
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74				

71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
298	Голубцы ленивые	160/190	13,45	8,50	19,54	208,00	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	830	39,68	24,24	197,41	1187,91	0,64	42,05	56,00	9,16	157,79	573,25	270,58	13,28
	Итого за день		67,04	66,33	281,74	2017,46	1,07	46,63	340,80	10,54	508,91	1112,45	372,07	18,63
	День №4 завтрак													
188	Запеканка рисовая с творогом, со стучённым молоком	200/50	13,44	18,84	47,20	384,00	0,24	0,69	29,40	0,26	190,70	234,70	58,44	2,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
338	Фрукты свежие яблоки 1 шт	150	0,60	0,60	14,70	67,62	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	640	19,33	22,59	89,33	610,18	0,35	11,86	29,42	0,93	322,10	352,21	89,94	5,38
	День №4-Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
99	Суп из овощей	250	1,94	6,55	10,37	109,10	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
256	Котлеты рыбные (минтай) лобительские	100/5	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25
312	Картофельное пюре	200	4,11	5,63	27,52	180,09	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14

	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	915	32,53	21,34	132,13	863,70	0,57	38,94	0,29	8,31	176,40	523,60	172,78	6,67
	Итого за день		51,86	43,93	221,46	1473,88	0,92	50,80	29,71	9,24	498,50	875,81	262,72	12,05
	День №5 - завтрак													
3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
178	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40	0,41
-	Кондитерские изделия (печенье) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	530	17,04	19,64	146,89	830,86	0,16	2,74	18,07	0,91	414,99	338,64	63,95	1,65
	День №5 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45	-	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5,00	19,81	147,07	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	110/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
303	Каша вязкая пшеничная	200	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
-	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	900	34,06	29,04	155,57	1036,58	0,50	14,65	26,09	10,63	122,86	437,94	126,23	15,52
	Итого за день		51,10	48,68	302,46	1867,44	0,66	17,39	44,16	11,54	537,85	776,58	190,18	17,17
	День №6 -Завтрак													
218	Вареники ленивые с маслом и сахаром	250/10/10	32,26	23,40	34,28	480,88	0,10	0,64	0,12	2,32	374,40	339,30	34,67	0,84
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	590	43,01	38,35	96,25	903,67	0,37	1,37	40,92	3,21	591,02	620,90	98,96	3,34
	День №6 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	-	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
96	Рассольник ленинградский	250	2,30	5,56	15,59	123,54	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
294	Котлеты рубленые из птицы	100/5	19,72	16,08	16,30	290,21	0,07	-	0,00	2,22	12,85	154,50	22,53	2,33
109	Макаронные изделия отварные	200	7,08	5,03	43,21	250,37	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	920	41,02	28,15	161,66	1080,63	0,53	9,18	0,05	9,80	117,18	571,76	144,65	8,14
	Итого за день		84,03	66,50	257,91	1984,30	0,90	10,55	40,97	13,01	708,20	1192,66	243,61	11,48
	День №7 -Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МЛЖ	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,76	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	610	13,09	9,31	97,60	531,61	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33
	День №7 -Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	-	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
108	Суп картофельный с клецками	250	2,18	1,59	14,19	79,27	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94
229	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	100/150	19,38	10,45	8,09	202,90	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25

112	Картофельное пюре	200	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01
142	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	88,39	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	940	34,40	17,50	131,60	829,59	0,58	34,84	17,09	6,51	167,42	531,96	171,72	7,24
	Итого за день		47,49	26,81	229,20	1361,20	0,72	46,01	35,09	18,37	323,41	707,70	222,02	10,57
	День №8 - Завтрак													
179	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сыром(Российский)	20/10/30	6,60	8,74	18,77	183,01	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	6,86	6,26	32,80	216,12	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
	Кондитерские изделия (вафли) в индивидуальной упаковке	80	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	550	17,27	18,78	144,73	814,69	0,16	2,58	18,08	0,95	396,89	327,15	61,15	1,35
	День №8 - Обед													
71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	-	0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
289	Рагу из пшны	100/300	20,49	17,04	24,32	332,80	0,14	18,72	33,63	0,22	45,74	220,96	57,60	2,76
189	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	970	33,85	22,46	119,63	832,31	0,41	33,71	33,63	4,37	133,02	397,84	140,30	7,17
	Итого за день		51,12	41,24	264,36	1647,00	0,57	36,29	51,71	5,32	529,91	724,99	201,45	8,52

71	Овощи натуральные свежие помидоры	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,47	5,51	13,67	117,71	0,04	8,54	-	1,64	39,78	43,68	20,90	0,98
265	Плов из говядины	100/300	22,20	24,76	51,83	523,39	0,10	2,05		0,18	22,76	320,22	62,86	4,24
342	Компот из свежих плодов	200	0,28	0,01	18,48	71,81	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-		1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	940	37,22	31,81	151,29	1050,62	0,36	16,64	0,00	4,33	102,24	487,06	140,80	8,90
	Итого за день		50,71	41,22	248,97	1584,47	0,49	27,81	18,00	16,27	259,33	663,60	186,80	12,10
	День №11-Завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5% и сахаром	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
	Булочка с повидлом	80	9,86	9,32	30,22	244,53	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43	0,74
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	650	23,75	21,87	102,90	701,17	0,37	12,14	58,86	1,17	514,11	513,24	111,94	5,37
	День №11-Обед													
71	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
101	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	20,38	146,33	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
392	Птица, тушенная в соусе с овощами	100/300	29,64	32,72	28,81	531,12	0,21	13,89	0,09	4,06	97,60	235,20	53,54	5,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-		1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	980	44,35	39,76	131,50	1075,16	0,54	19,07	0,12	21,44	178,06	585,00	160,58	9,39
	Итого за день		68,10	61,63	234,40	1776,33	0,91	31,21	58,98	22,61	692,17	1098,24	272,52	14,76

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80
	Итого за прием	876	27,38	15,33	129,51	723,42	0,56	32,84	42,50	3,14	157,57	483,44	144,33	7,35
	Итого за день		41,42	27,63	223,13	1265,27	0,72	35,58	60,57	4,05	572,56	824,08	208,28	9,00
	День №18 - Загрузка													
11	Овощи натуральные свежие огурцы	80	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
110	Салат натуральный с маслом	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
116	Чай в сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого за прием	550	19,36	27,53	51,51	538,00	0,20	3,85	244,00	12,26	145,30	285,00	43,08	3,35
	День №19 - Обед													
101	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	20,38	146,33	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27
106	Голубцы домашние	160/30	17,86	18,43	15,70	301,84	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50
103	Каша овсяная молочная	200	6,61	5,72	36,01	223,10	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27
109	Сов фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	90	5,95	0,59	42,03	201,96	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	23,38	123,75	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
118	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за прием	980	41,31	31,49	175,06	1162,78	0,55	36,76	16,03	6,44	177,32	659,20	188,56	10,42
	Итого за день		60,67	59,02	226,57	1700,78	0,75	40,61	260,03	18,70	322,62	944,20	231,64	13,77
	Итого за 15 дней		873,73	840,00	3663,08	26940,30	11,18	456,10	1462,13	182,52	7315,84	12937,26	3459,74	183,41
	В среднем за один день		58,2	56,0	244,3	1796,0	0,7	30,4	97,5	12,2	487,7	862,5	230,6	12,2

Пронумерованно, прошито
и скреплено печатью

12/17/1998 г. лист об

Директор
СОШ №14  Е.Г.Вербовская

