

Утверждаю

Директор МБОУ Краснореченская СШ



[Signature] С.В. Куликова

Исход 2023

Примерное циклическое меню

Для летнего оздоровительного лагеря

неделя 1

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
Краснореченская средняя школа муниципального образования

«Старомайнинский район»

Рацион: Образовательные учреждения

Примерное меню и пищевая ценность притомляемых блюд
понижающих

Сезон: летний

7-11 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	43,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12		
28,01	Капда молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53		
74,14	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40		
693,08	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20		
5,00	Вода бутылированная	200,00																			
	Итого за завтрак		14,31	15,76	71,68	470,59	0,42	0,46	13,35	0,11	0,16	321,28	280,80	0,10	0,02	216,78	0,34	47,09	2,25		
	Обед (полноценный рацион питания)																				
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,020	0,00	56,3	21,1	0,000	0,000	10,1	0,00	22,6	0,60		
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41		
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	23,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46		
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086		
519,01	Компот из яблока и лимона	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44		
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		30,19	20,52	125,52	838,40	0,64	0,35	26,39	0,05	0,11	168,72	436,43	1,68	0,03	221,07	0,22	109,32	4,10		
	Итого за 2 приема пищи		44,50	36,28	197,20	1308,98	1,06	0,81	39,74	0,17	0,27	490,00	717,23	1,78	0,04	437,85	0,56	156,41	6,35		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Район: Орховладельские учреждения

Надпись: 1

среда

Сезон:

зимний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	Г	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
28.02	Фрукт порционно / Ананас	120-150	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30										
223.15	Запеканка творожная со ступичным яблоком	170	14,9	14,38	31,5	330,0	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53										
375.01	Чай черный с лимонком	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87										
5.00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20										
	Вода бутылированная	200,00																											
Итого за Завтрак			18,06	15,04	65,13	478,80	0,40	0,35	7,89	0,08	0,27	268,52	464,19	0,16	0,10	231,75	0,00	126,22	3,90										
Обед (полноценный рацион питания)																													
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29										
	заправленный растительным маслом																												
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	250	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93										
291.33	Плов с пшеницей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,993	58,07	0,042	52,25	1,96										
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24										
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44										
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,18	22,09	122,51	789,76	0,45	0,32	35,20	0,38	0,00	123,83	403,23	1,15	0,97	438,34	0,10	114,01	4,81										
Итого за 2 приема пищи			41,24	37,13	187,64	1268,56	0,85	0,67	43,09	0,46	0,27	392,35	867,42	1,30	1,07	670,09	0,10	240,23	8,71										

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)
 Район: Образовательные учреждения

пятница

Неделя: 1

Сезон:
 Вооруж.:

летний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	1	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
28,01	Фрукт порционно / Банан	120-150	0,4	0,4	10,0	96,2	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12							
340,33	Омлет картофельный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	200,0	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19							
66,27	Компот из свежих яблок	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20							
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20							
	Вода бутылированная	200,00																								
Итого за Завтрак			19,18	14,10	44,79	504,43	0,21	0,46	12,29	0,07	1,90	366,83	373,73	0,09	0,03	225,99	0,21	66,23	1,71							
Обед (полноценный рацион питания)																										
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59							
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	200	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75							
489,07	Рату из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93							
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24							
5,01	Хлеб пшеничный	5	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44							
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	5	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,57	27,13	126,61	817,35	1,00	0,85	41,21	0,05	0,09	171,84	512,80	0,93	0,27	327,70	0,13	128,06	5,90							
Итого за 2 приема пищи			53,75	41,23	171,40	1321,78	1,21	1,31	53,50	0,12	1,99	538,67	886,53	1,02	0,30	553,69	0,35	194,29	7,61							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Район: Образовательные учреждения

суббота

Неделя: 1

Сезон:
 Возраст:

летний

7-11 лет

№ рец.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	ЖК	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																															
1.60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	120-150	0,04	0,18	5,50	25,50	0,02	0,02	2,30	0,00	0,00	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,00	6,60	0,75												
2.23.2.4	Запеканка творожная со ступенчатым молоком	150	25,61	36,00	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,00	0,00	297,60	0,01	39,42	1,35												
3.03.1.6	Кофейный напиток	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,90	0,09	14,00	0,12												
5.00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,23	0,10	0,01	0,10	0,01	0,00	10,50	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	1,20												
	Вода бутылированная	200,00																													
Итого за завтрак			32,65	39,78	121,16	724,51	0,24	0,51	6,32	0,13	0,03	349,90	172,97	0,26	0,27	571,96	0,10	74,12	3,42												

Обед (полноценный рацион питания)																															
№ рец.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	ЖК	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
3.8.2.6	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,90	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,00	9,82	0,29												
6.62.3.6.0.9	Заправленный растительным маслом борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80												
3.32.0.0	Макарона отварные	200	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09												
2.67.7.1	Шпинель "Городец" запеченный с овощами	100	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,20	0,30	0,00	15,88	175,41	0,00	0,06	20,00	0,13	25,23	1,68												
4.07	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,00	0,02	0,10	4,80	0,00	0,00	14,00	28,70	0,10	0,20	202,00	0,00	10,00	0,24												
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,00	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,01	0,00	0,44												
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,50	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	0,01	0,00	12,20	0,02	23,50	0,95												
Итого за обед (полноценный рацион питания)			30,97	18,44	96,28	726,03	0,47	0,24	30,20	0,72	0,05	112,63	390,80	0,91	0,73	292,13	0,27	89,46	4,25												
Итого за 2 приема пищи			63,62	58,22	217,44	1450,54	0,71	0,75	36,52	0,85	0,08	462,53	563,77	1,17	1,00	864,09	0,37	163,58	7,67												