

УТВЕРЖДАЮ ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_

МБОУ \_\_\_\_\_

на 2023год.

**Примерное меню для организаций питания  
школьников Шушенского района в  
оздоровительных лагерях дневного  
пребывания.  
возраст 6-11 лет**

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

**ДЕНЬ  
1**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	у	К.калл.	Микроэлементы ( в мг)						Витамины (в мг)			№ рец. М.П.Мог
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сыр порциями	15	3.2	5.4	0	24	2	23.2	250	13.75	118	0.165	0.05	0	0.06	15
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с масл.	200/10	6.75	7.2	4.6	162	62	318	145	59	207	2.2	0.02	0	2.32	173
Овощи натуральные	60	0.48	0	13.36	15.2	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	71
Какао с молоком сгущ	200	4.01	4.08	1.5	64	10	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	383
Йогурт	200	5.4	5	21.6	64	8.8	198	36	16	142	1.1	24	0.1	20.2	пр
Хлеб ржаной	17	1.2	1.01	3.2	16.2	71	153	55	54	185	2.7	0.35	0.1	21	пр
Хлеб пшеничный	17	1.58	1.16	4.2	38.5	30	1.8	242	30	188	0.2	0.04	0.1	1.8	пр
<b>ОБЕД</b>															
Салат Весна	100	0.48	0	16.36	43.2	8.8	198	36	16	142	1.1	24	0.1	20.2	28
Борщ из св.капусты ,картоф.	200	1.4	3.4	16.5	99.5	0	548	667	230	169	5.2	0	6.9	1.8	85
Котлета из говядины	90	2.4	4.7	3.2	146.4	0	342	0	45	162	0.6	0	0.1	0	268
Макароны отварные	200	2.4	2.7	6.6	146	68.8	230	29.6	43	34.4	11.2	0	0	8	309
Хлеб ржаной	34	2.1	2.2	6.3	32.0	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР



Салат из св.помидоров	100	1.1	1.2	4.6	32.2	8	141	23	14	42	0.9	0.06		0.2	23
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	4.5	7.1	12.8	120.5		548	667	660	169	5.2		6.9	1.8	104/105
Рыба тушеная в томате с овощами	90/20	4.6	4.7	3.2	116.2	0	342	0	45	162	0.6	0	0.1	0	229
Картофельное пюре	200	2.4	2.7	16.6	150.2	68.8	230	29.6	43	34.4	11.2	0	0	8	312
Компот из с/ф	200	0.75	0.2	1.3	48	13	0.4	10	0.02	7.7	0.2	0.03	0.2	41.2	349
Хлеб пшеничный	34	2.8	2.9	3.4	56.9	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2.1	2.2	6.3	32.0	20.1	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Булочка с повидлом обсыпная	75	5.6	4.3	36	81	417	130	260	340	85	1.6		0.2	0	426
Фрукты	200	1.4	1.14	48.3	16.2	1.54	0.24	18	94.5	63	1.35	0	0.1	22.5	пр
<b>ИТОГО</b>		<b>42.08</b>	<b>44.7</b>	<b>163.8</b>	<b>1054</b>										

**ДЕНЬ  
3**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы ( в мг)						Витамины (в мг)			№ рецеп.
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Мясо отварное	90	5.2	5.4	0	59.1	2	23.2	20	9	118	0.1	0.05	0	0.06	241
Макароны отварные/соус330/	200	6.75	3.2	4.6	132.5	14.5	6.2	118.3	196.3	3	0.16	0.01	0	0.05	309
Хлеб пшеничный	17	1.58	1.16	4.2	38.5	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1.2	1.01	3.2	16.2	71	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Овощи натур. /помидор/	60	0.48	0	3.36	15.2	8.8	198	36	16	142	1.1	24	0.1	20.2	71
Чай с сахаром	200	4.01	4.08	1.5	24.2	0.1	0.3	2			0.03			0	376
Йогурт	200	5.4	5	21.6	64	2	100	8	5	9	0.2	0	0	20	ПР

ОБЕД															
Салат Витаминный	100	0.5	14.5	34.8	25.2	9	200	39	19	148	1.4	26	0.1	21.1	48
Щи из св.капусты с картофелем	200	6.1	6.9	28.5	102.5	10.4	148	38	13	25	0.8		0.1	40	88
Гуляш из говядины	90/50	1.8	2.6	3.57	159.6	40.2	180.9	6.03	119.2	119	1.3		0.1	12	260
Каша перловая рассыпчатая	200	6.4	2.1	12.2	98.2	15	35	15	13	69	1		0	32.1	302
Хлеб пшеничный	34	2.8	2.9	14.2	56.9	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2.1	2.2	6.3	32.0	20.1	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Компот из св.плодов	200	5.4	5	21.6	38	30	1.8	242	30	188	0.2	0.04	0.1	1.8	342
Песочник с изюмом	75	5.6	4.3	6.2	81	417	130	26	34	85	1.6		0.2		450
Фрукты	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
<b>ИТОГО</b>		<b>56.7</b>	<b>61.4</b>	<b>184.1</b>	<b>959.3</b>										

**ДЕНЬ**  
**4**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы ( в мг)	Витамины (в мг)	№ рецеп.
-------------------	---------------	---	---	---	---------	-----------------------	-----------------	-------------

ЗАВТРАК						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	М.П.Мог
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5.2	5.4	16.2	123	94	95	11	66	0.3	2.24	0.06	0	0.4	175
Кофейный напиток с молоком	200	5.4	1.2	5.6	64	0.1	0.3	2	0.02	14.2	0.03	0.02	0.3	0.14	379
Овощи натур./огурец/	60	1.2	0.58	12	32.0	8.8	198	36	16	142	1.1	24	0.1	20.2	71
Сыр порциями	15	3.2	5.4	0	24	2	23.2	250	13.75	118	0.165	0.05	0	0.06	15
Хлеб пшеничный	17	1.58	1.16	4.2	38.5	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1.2	1.01	3.2	16.2	71	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Молоко кипяченое	200	1.2	1.5	52.1	64	2	100	8	5	9	0.2	0	0	20	пр
ОБЕД															
Салат из свежих помидоров	100	1.1	3.2	4.6	32.2	8	141	23	14	42	0.9	0.06		0.2	23
Расольник "Ленинградский"	200	6.12	6.9	6.4	168	48	250	11	17	157	1.6		0.1	40	96
Птица отварная	90	4.1	5.5	5.1	164	48	216	72	144	142	1.6		0.1	2	288
Пюре картофельное	200	2.4	2.7	16.6	150.2	19	40	18	16	76	1.3		0.1	0.4	312
Напиток из шиповника	200	0.75	0	11.34	48	13	0	10	0	7.7	0.2	0	0	1.8	388
Хлеб пшеничный	34	2.8	2.9	14.2	56.9	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2.1	2.2	6.3	32.0	20.1	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Фрукты	200	1.1	1.14	17.3	41.2	1.54	0.24	18	94.5	63	1.35	0	0.1	22.5	пр
ИТОГО		39.4	40.8	175.1	1054										



**ДЕНЬ  
6**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы ( в мг)						Витамины (в мг)			№  рецеп.
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Сыр твердый	15	1.2	1.4	4.2	46.5	2	23.2	250	13.75	118	0.165	0.05	0	0.06	2
Каша вязкая молочная из риса	200/5	3.4	3.8	4.6	123	100	99	240	140	58	220	25	0.1	0.5	174
Какао с молоком сгущеным	200	5.2	5.4	4.04	33	71	153	55	54	185	2.7	0.35	0.1		383
Овощи натур./ огурец/	60	1.2	0.58	12	32.0	8.8	198	36	16	142	1.1	24	0.1	20.2	71
Хлеб пшеничный	17	1.58	1.16	4.2	38.5	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1.2	1.01	3.2	16.2	71	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Кисломолочн.напиток	200	5.4	5	21.6	64	158	30	1.8	242	30	188	0.2	0	0.08	ПР
<b>ОБЕД</b>															
Салат Витаминный	100	0.48	0.5	12.3	22.5	22.4	248	45	20	178	1.4	30	0.1	25.3	48
Суп картофельный с бобовыми	200	3.12	6.9	20.9	116	98	250	11	17	157	1.6		0.1	0,02	102
Котлета рыбная	90	5.4	6.2	12.2	137	112	216	72	144	142	1.6		0.1	0.4	234
Пюре картофельное	200	2.4	2.7	16.6	150.2	68.8	230	29.6	43	34.4	11.2	0	0	8	312
Напиток из шиповника	200	0.75	0	11.34	48	13	0	10	0	7.7	0.2	0	0	1.8	388
Хлеб пшеничный	34	2.8	2.9	14.2	56.9	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2.1	2.2	6.3	32.0	20.1	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР



ИТОГО		43.4	43.15	191.2	1032										
-------	--	------	-------	-------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ДЕНЬ  
8**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл	Микроэлементы ( в мг)						Витамины (в мг)			№ М.П.Мо г
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
КАША ЗАВТРАК															
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	1.2	1.4	26	84.5	19	40	18	16	76	1.3		0.1		171
Кофейный напиток с молоком	200	5.4	1.2	5.6	64	71	153	55	54	185	2.7	0.35	0.1		379
Овощи натуральные	60	5.2	5.4	4.04	33	8.8	198	36	16	142	1.1	24	0.1	20.2	71
Масло порц.	12	0.5	5.4	0	32	8.1	2.6	2.4	0.3	0.2	0.7	0.04	0	0.11	14
Хлеб пшеничный	17	1.58	1.16	4.2	38.5	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1.2	1.01	3.2	16.2	71	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Ряженка	200	5.4	5	21.6	64	2	100	8	5	9	0.2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат из свеж.капусты с яблоком	100	0.64	2.48	22.4	32.2	22	300.1	18	40.2	30.2	1.4	50	0.1	0.08	46

Суп картофельный с бобовыми	200	2.8	1.4	18.8	186	34	548	667	660	169	5.2		6.9	1.8	102
Птица тушеная с соусом 330	90	6.6	9.6	13.2	159.6	40.2	342		45	162	0.6		0.1		290/330
Рис отварной	200	2.4	2.7	16.6	141.2	68.8	230	29.6	43	34.4	11.2		0	8	304
Хлеб пшеничный	34	2.8	2.9	3.4	56.9	13	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2.1	2.2	6.3	32.0	10	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Сок фруктовый	200	2.1	2.2	6.3	32.0	20.1	100	8	5	9	0.2	0	0	20	ПР
Ватрушка	75	5.6	6.3	36	81	417	130	260	340	85	1.6		0.2		410
Фрукты	200	5.6	4.3	36	81	417	0.24	18	94.5	63	1.35	0	0.1	22.5	
ИТОГО		45.5	50.3	187	1053										

**ДЕНЬ  
9**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл.	Микроэлементы ( в мг)						Витамины (в мг)			№
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	
<b>ЗАВТРАК</b>															
Омлет натуральный	150/50	1.2	1.4	21.2	131.2	2	23.2	20	9.1	118	0.1	0.05	0	0.06	210
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	3.4	3.8	14.1	132	94	95	11	66	0.3	2.24	0.06	0	0.4	175
Чай с лимоном	200	5.2	5.4	4.04	33	0.1	0.3	2			0.03				377
Овощи натур./огурец/	60	1.2	0.58	12	32.0	8.8	198	36	16	142	1.1	24	0.1	20.2	71
Хлеб пшеничный	17	1.58	1.16	8.3	56.7	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1.2	1.01	3.2	16.2	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

ОБЕД															
Салат из св.помидоров	100	1.1	1.2	4.6	32.2	32	141	23	14	42	0.9	0.06	0	10	23
Суп лапша домашняя	200	6.4	6.4	18.8	176		9	16	148	1.9	2.6				113/114
Жаркое по-домашнему	200	2.4	3.7	16.6	150.1	68.8	230	29.6	43	34.4	11.2		0	8	259
Хлеб пшеничный	34	2.8	2.9	3.4	56.9	13	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2.1	2.2	6.3	32.0	10	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Кисель из концентр.	200	2.1	2.2	10.3	32.0	20.1	1.8	242	30	188	0.2	0.04	0.1	1.8	350
Фрукты / груша /	200	5.6	4.3	36	81	417	0.24	18	94.5	63	1.35	0	0.1	22.5	пр
ИТОГО		41.68	41.25	180.4	1025										

**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	М.П.Мо г
<b>ЗАВТРАК</b>															
Масло сливочное	12	0.5	5.4	0	32	2	23.2	250	13.7 5	118	0.16 5	0.0 5	0	0.06	14
Сыр порциями	12	3.2	5.4	0	24	2	23.2	20	9	118	0.1 5	0.0 5	0	0.06	15
Какао с молоком сгущенным	200	5.2	5.4	4.04	33	0.1	0.3	2			0.03				383

Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	1.2	0.58	12	132.1	64	13	28	36	36	8.1		0	8.1	174
Овощи натур./помидор/	60	1.1	1.2	4.6	32.2	8.8	198	36	16	142	1.1	24	0.1	20.2	71
Хлеб пшеничный	17	1.5 8	1.16	4.2	38.5	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	17	1.2	1.01	3.2	16.2	71	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Сок фруктовый	200	0	0	18.2	76	2	100	8	5	9	0.2	0	0	20	ПР
ОБЕД															
Салат из св. с огурцов и помидоров	100	0.6 4	2.48	36.5	24.5	32	82	10.2	9.2	49.4	1.2	0		14.2	24
Борщ из св капусты ,картофелем	200	1.4	1.4	18.8	126		548	667	660	169	5.2	0	6.9	1.8	82
Птица отварная	90	4.1	5.5	5.1	164	40.2	216	72	144	142. 2	1.6		0.0 6	2	288
Макароны отварные/ соус 333	200	2.4	2.7	6.6	146	68.8	13	28	32	32	7.5		0	7.5	309
Компот из с.ф.	200	0.7 5		1.3	48	13	0.4	10	0.02	7.7	0.2	0.0 3	0.2	41.2	349
Хлеб пшеничный	34	2.8	2.9	3.4	56.9	10	122	18	16	86	0.2		0.2	0	ПР
Хлеб ржаной	34	2.1	2.2	6.3	32.0	20.1	122	18	16	86	0.2	0	0.2	0	ПР
Шоколад	50	5.6	4.3	16.2	81	417	130	260	340	85	1.6		0.2		ПР
Слойка с повидлом	75	1.4	1.14	18.3	36.2	1.54	130	260	340	85	1.6		0.2		418
		40. 8	46.8	157.2	1077										
	ИТОГО														

**11 день**

Наименование блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	К.калл .	Микроэлементы ( в мг)	Витамины (в мг)	№ рец.	
									М.П.Мо





