

Согласовано директором МБОУ " Малотавринская СОШ"

Утверждено приказом начальником лагеря при МБОУ " Малотавринская СОШ" от 06.05.2024 №2

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации , возрастная категория с 7 лет и старше
СЕЗОН: Лагерь с дневным пребыванием**

(ЗАВТРАК)

2024 г.

МЕНЮ

День: первый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	1,53
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
69	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12,76	15,21	74,99	488,40	297,65	66,47	265,39	4,15	42,60	0,17	0,06	16,40

МЕНЮ

День:второй

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137	20,4	122	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		14,68	16,42	75,59	509,40	341	60,9	281	4,45	40,2	0,52	0,09	16

МЕНЮ

День: третий

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
233	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,09	18,08	75,12	528,00	375	80,6	344	4,12	37	0	0,16	14,9

День:четвертый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14
	Итого за прием		14,95	17,88	79,46	544,00	388	62,9	368	3,2	0,36	0,17	0,12	16,4

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12,68	14,70	67,96	454,00	268,8	61,2	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2

МЕНЮ

День:шестой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.классов с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции и, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
141	Суп молочный с лапшой	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		17,24	17,58	70,12	508,20	466,5	68,63	366,2	3,82	48,3	0,3	0,13	15,7

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,96	16,01	74,39	480,40	265,85	145	334	7,38	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
141	Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	163,00	202	29	173	0,22	44,5	0,08	0,08	1,15
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,95	18,13	76,61	538,40	466,14	65,33	390,33	3,81	44,52	0,08	0,11	15,7

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : Учащиеся корр.классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		11,88	15,10	69,76	464,00	277,2	64,23	250,9	13,48	0,14	0,14	0,088	14,2

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся корр. классов с 7 и старш Рацион: завтрак Сезон: весна-лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,60	32,00	231,60	116	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,96	16,01	74,39	506,00	266	145,07	334,19	7,38	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

День: двенадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		12,70	13,21	57,16	398,00	277,5	56,1	311,6	3,27	0,01	0	0,02	1,05

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.классов с 7 к _____

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
220	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	32,80	219,40	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	22	13	0	3	0	0	0	14
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	297,3	62,4	329	4,04	39	0,7	0,13	15,8
	Итого за прием		17,29	17,88	79,32	547,80	594,6	124,8	658	8,08	78	1,4	0,26	31,6

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся корр.классов с 7 Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
232	Каша овсянная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\1	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		17,35	20,08	81,66	577,20	421,94	84,73	405,53	4,65	42,6	0,45	0,04	16,6

