

Согласовано директором МБОУ " Малотавринская СОШ"

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

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых
блюд и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей с
ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 лет до 11 лет
Сезон: Лагерь с дневным пребыванием
(ОБЕД)

2024

День: первый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
123	Суп картофельный с рыб. консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,2	34,7	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,42	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
367	Птица в соусе с томатом	125	17,00	18,00	3,00	242,00	28	20	80	1,43	0,7	116	0,04	0	1
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0	0	0	0	2,34	0,12	0,3	0	20
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,45	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		38,40	31,12	103,80	908,09	109	86	308	6,49	5,09	172	2,02	0,3	31,1

МЕНЮ

День: второй

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,30	24,40	10,6	96,2	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	9,13
ермь.2021	Жаркое по домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	31	54	209	3,36	0,6	24	0,18	0	209
ермь 2021	Компот из плодов или ягод сушёных вит.аск.кис-той	200	0,33	0,00	22,66	91,98	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	0,1
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		29,42	39,66	91,86	661,35	207,80	116,05	366,17	8,47	4,35	160,00	1,76	0,19	220,33

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10		7,80
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	90,00	13,90	8,60	7,97	164,70	36,00	16,92	88,20	1,26	0,50	52,60	0,07	0,05	0,76
419	Соус томатный	30,00	0,33	0,98	1,37	15,69	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	Итого за прием		34,15	21,36	123,86	825,19	126,87	233,59	430,38	11,32	4,31	89,10	1,97	0,20	91,13

МЕНЮ

День :четвертый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

Сезон: весна-лето

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
индург 2015г	Суп-пюре гороховое	250	6,60	2,20	18,10	118,00	19,1	8,6	19	9,6	0	0	0,05	0	11,9
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,20	10,98	122,40	36	46	198	3,6	0,1	0	0,01	0	9
341	Котлета "Пермская" в томатном соусе	90/30	13,50	11,70	3,60	106,20	411,3	17,1	131,4	1,8	0	6,3	0	0	0
504/Пермь, 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,1	0	0	0	22
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	Итого за прием		31,25	24,28	91,52	641,37	516,96	99,49	396,71	18,62	0,38	17,70	2,36	0,19	44,10

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,80	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
115/Пер мь, 2018	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,73	13,43	87,25	26,8	25,5	67,3	0,96	0,22	20	0,1	0,07	8
347	котлета школьная в томатном соусе	90/30	13,51	10,78	12,93	204,03	46,44	20,97	120,6	1,9	1,35	26,1	0,09	0	0,42
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,48	228,42	26	38	143	9	3	36	0,2	6	0
рмь, 2001	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0,00	22,66	91,88	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,60	0,2
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,50	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	Итого за прием		28,72	15,01	117,30	777,75	136,14	106,72	354,45	14,96	5,46	82,10	1,93	6,82	10,72

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион :обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг	
Обед																
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
7/Пермь,2001	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	23,1	29,1	72,4	1,06	1,33	0	0,11	0	7,8	
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	16,80	13,60	13,60	244,00	24	35,2	177,6	2,75	0,89	20,86	0,2	0,09	0	
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2	
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
	Итого за прием		25,73	18,55	80,11	592,96	100,70	99,25	290,67	7,14	3,47	20,86	1,85	0,24	10,10	

МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
Обед																
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1	
101	Рассольник домашний со сметаной	250/10	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18	
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	1,49	14,76	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0,00	
мь 2021	Котлета "Нежная"	90	16,74	11,16	5,67	190,80	194	33	207	2	1	77	0	1	0,00	
254/Пер мь, 2018	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,47	
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
	Итого за прием		31,86	43,72	71,80	560,22	361,90	123,65	439,57	6,63	5,22	267,30	1,84	1,18	12,75	

МЕНЮ

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
157	Зеленый горошек консер.(пром.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,3	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,9	24,3	66,5	1,09	1,4	1,7	0,1		7,8
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,9	0,08	0,01	2,5
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1	0,03		14,2
350	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	90	9,00	9,00	7,00	153,00	33,3	14,4	97,2	1,74	1,17	14,4	0,03	0,07	0
5	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0	0	0	0	2,34	0,12	0,3	0,34	20
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб пшеничный вит."Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		23,37	22,18	91,84	673,52	175,96	101,49	297	57,9	5,49	64,6	2,84	0,61	45,7

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
128	Суп - лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80	34	142	2,07	1,6	130	0,13	0	8,65
375	Плов из мяса кур	200	20,00	17,00	25,00	333,04	35	36	166	1,52	3,76	19	0,08	0,08	1,5
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3	2,9	2	0,15	0,2	0	0,01	0	16,5
Смак	Хлеб ржаной	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1	2	0	0	2	0	0
Смак	Хлеб пшеничный "Валетек"	20	1,54	0,20	9,58	47,20	4,6	0,1	0,95	0,4	0	0	0	0,05	0
Итого за прием			34,55	33,16	102,62	850,01	146,90	93,40	330,50	5,94	6,41	149,00	1,75	0,22	28,75

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: весна-лет

Возрастная категория : с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,30	24,40	10,60	96,20	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	9,13
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом (свинина или говядина)	200	16,80	13,60	13,60	244,00	24	35,2	177,6	2,75	0,89	20,86	0,2	0,09	0
251	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	3,3
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	Итого за прием		27,57	39,21	83,81	617,33	191,40	96,95	331,07	8,36	4,64	180,86	1,79	0,28	14,53

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
	Обед														
148	Свежие помидоры порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,23	2,43	9,63	112,77	60,03	32,4	190,8	0,9	0,9	18	0	0	2,7
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием		30,78	29,13	104,63	677,14	217,8	99,9	393,37	7,23	5,6	219	1,71	0,21	14,05

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: весна-лето

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
Обед															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,5	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
132	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,63	187,23	101	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,52	6,52	1,49	14,76	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0
мь, 2018	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном соусе	90/30	11,70	9,00	6,30	153,00	54	20,61	39,87	0,79	0,27	15,39	0,027	0	12,78
495	Компот из сухофруктов с аскорбиновой кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	40	2,64	0,48	13,37	51,84	14	15	2,64	1,56	0	0	0	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Итого за день			30,18	24,97	83,57	596,20	217	127,5	287,6	6,24	3,92	217,59	2,477	0,22	21,43

МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Объем д порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
Обед															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,8	8,4	18,12	0,3	0,9	0	0	0	2,1
98	Свекольник со сметаной	250/3	9,30	18,90	41,30	373,00	147	113	245	6	10	0	0	0	32
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	20	166	246	6	1	29	0	0	0
орг, 2003	Колбаса детская с соусом томатным	90/30	13,50	7,89	9,31	162,00	40	17	109	2	2	23	0	0	0
4	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	0	0	0	20
Смак	Хлеб пшеничный вит. "Валетек"	20	1,54	0,20	9,58	47,20	4,6	0,1	0,95	0,4	0	0	0	0,1	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	14	12	1	2	0	0	2	0	0
Итого за прием			37,78	35,43	144,45	1048,85	235,48	316,92	620,53	15,40	15,19	52,56	2,45	0,48	53,70

МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Обед: льготники, ОВЗ, родительская плата

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A,мкг	B1,мг	B2,мг	C,мг
		порции , г													
Обед															
157	Зеленый горошек консер.(пром.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,5	11	34,3	0,4	0	11,4	1	0,1	1,2
104	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	4,10	24,50	9,30	90,60	123	28	103	1	3	160	0	0	12
377	Картофельное пюре	180	3,78	7,02	11,00	122,40	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5
300	Рыба запеченная в омлете	120	17,70	4,40	4,60	129,00	60,00	27,00	#####	1,26	###	92,00	###	0,60	3
402/Пер мь, 2018	Молочный соус	30	1,10	2,52	2,07	35,37	34,18	4,20	25,70	0,07	###	14,82	###	0,20	
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4	11	1	0	0	0	0	0
Смак	Хлеб пшеничны "Валетек"	50	3,08	0,44	19,16	94,40	9,2	0	2	1	0	0	0	0	0
Смак	Хлеб "Дарницкий"	30	2,49	0,46	12,50	65,17	13,5	12	1	2	0	0	2	0	0
	Итого за прием		34,35	41,63	79,31	649,14	314	117	476	7	5	314	3	1	21