

Согласовано:
Исполняющий обязанности начальника
Межрайонного территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю №1



А.Н.Нестеров

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ № 2»
С. Александрия
Благодарненского района
Ставропольского края



Н.И.Кодинцева

Примерное

десятидневное меню

для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
МОУ «СОШ № 2» «Солнышко» в период летних каникул
в 2025 году

Прочие мшн	Наименование биолог	Входной биолог (г)	Питательные вещества (г)			Углеродное кислородное содержание (г/кг)	Минеральные вещества мг.										Витамин мг.		№ период исследования
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	г/г	г/г			
Детей 1																			
Защитка	Каша молочная рисовая с маслом	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168	2011			
	Сыр Российский (попирин)	1/15	3,48	4,42	0,01	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,65	0,03	0,1	6	2011			
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016			
	Булочка "Роскош"	80	6,20	9,0	47,2	295,0	12,6	16,5	89	2	0,16	0,06	1,6	0	417	2005			
	Хлеб пшенич. чист 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	87	2	0,16	0,06	1,6	0	1	2011			
	Итого	615	13,14	12,25	78,52	476,60	165,56	29,85	175,94	3,74	0,16	0,12	1,75	3,12					
	Помидоры свежие в нарезке	60	0,3	0,0	1,45	6,9	18,7	11,4	34,28	2	0	0	0,17	8,14	71	2005			
	Котлета из филе минтая	125/0	1,74	4,88	5,03	84,8	43,3	17,8	47,63	0,79	0,05	0,04	0,75	15,8	67	2011			
	Свежемороженое	1/100	12,68	5,7	16,5	168,0	61,9	31,99	174,5	1,06	0,09	0,09	1,81	0,39	234	2013			
	Пюре картофельное (при нарезке)																		
Обед	Условный картофельный (при нарезке)	180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321	2011			
	Картофельное пюре заливное	120/0	0,90	0,0	17,8	76,0	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011			
	Омлет картофельный (Яичный)	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011			
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	890	26,58	17,43	67,90	703,84	215,78	197,19	418,42	9,07	1,81	0,71	5,33	51,26					
	Итого	1505	39,72	29,68	146,42	1180,44	381,34	227,04	594,36	12,81	1,974	0,83	7,08	54,38					
Детей 2																			
Защитка	Омлет картофельный	1/150	5,54	16,97	1,97	182,3	47,1	7,8	103,95	1,16	0,04	0,23	0,11	0,11	215	2011			
	Чай с сахаром	80	0,6	3,3	4,1	4,9	12,67	9,17	1,59	0,42	1,66	0,014	0,014	3,86	53	2011			
	Хлеб пшеничный 1 сорт	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	9,64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167	2016			
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011			
	Итого	30	1,98	0,40	0,36	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3	2016			
	Обед	545	16,4	33,3	58,1	469,7	87,6	38,9	158,7	3,7	1,8	0,3	1,0	6,9					
	Молоко	160	1,60	4,0	8,0	72,0	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,011	1,71	75	2011			
	Сыр картофельный с горохом	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011			
	Кисель из сока фруктового	100/300	46,50	56,67	51,33	622,58	7,6	248,33	0,17	1,08	1,83	0	0	0	265	2011			
	Хлеб ржаной	200	0,09	0,0	20,15	105,2	10,76	2,4	6,4	0,15	0	0	0,03	1,83	378	2011			
Всего за день	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011			
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011			
	Итого	1110	1,56	0,0	40,2	170,4	16,6	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371	2011			
	Всего за день	1655	78,9	100,6	226,5	1307,58	177,14	415,01	193,89	5,24	2,14	0,53	1,92	61,36					

Продукт	Наименование блока	Вс. Выход (грамм/л)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг.			Витамины мг.			№ партии	№ оборудования	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2			PP
ДЕНЬ 3															
Заправка	Каша молочная манная с маслом	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0	0,04	0,12	168
	Сладкий йогурт	1/200	3,30	3,02	13,85	98,00	12,74	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397
	Сладкая овсяная каша	50	4,00	2,60	27,10	148,00	14,2	16,5	43,5	1	0,08	0,05	0,8	421	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,05	0,8	0	1
	Итого	555	12,96	10,80	77,36	489,60	144,63	37,75	154,30	1,96	0,12	0,18	0,98	1,45	
Обед	Овощи свежие в пюре	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71
	Борщ картофельный с фасолью и сметаной	250/8	3,68	5,30	5,83	122,9	52,25	35,88	101,66	1,78	0,09	0,04	0,73	6,94	63
	Тертая капуста с маслом	100/80	13,50	23,50	20,50	348,30	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608
	Каша пшеничная вязкая	180	7,57	5,45	1,31	205,20	28,9	41,05	189,6	3,23	0,14	0,16	0,83	0	313
	Пюре из овощей	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,007	0,006	0,14	0,4	376
Ужин	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,05	0,8	0	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011
	Итого	2 978	32,92	35,35	81,51	1062,58	207,68	219,77	535,09	9,27	0,37	0,74	5,52	20,64	
	ВСЕГО за день	2 1 533	45,88	46,15	158,87	1521,18	352,31	257,52	689,59	11,23	0,49	0,92	6,50	22,09	
ДЕНЬ 4															
Заправка	Омлет с помидорами	150/50	12,37	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449
	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,20	41,0	12,8	2,2	4	0,32	0	0	0,03	2,83	393
Обед	Итого	472	12,5	3,6	89,8	441,4	146,6	32,1	181,2	1,9	0,2	0,2	1,5	4,1	
	Каша овсяная	60	1,19	2,23	5,14	47,40	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132
Ужин	Суп картофельный с капустой	1/250	2,86	3,08	2,64	103,50	26,73	26,96	70,78	1,09	0,11	0,08	1,18	8,25	82
	Пюре картофельное (пюре картофеля)	100	20,85	13,32	0,00	202,00	15,78	17,14	134,36	1,16	0,04	0,11	4,28	1,25	306
Итого	Пюре картофельное (пюре картофеля)	180	3,67	5,76	2,36	104,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321
	Сметана 10% жирности	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,05	0,8	0	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011
	Итого	1 шт/100	1,56	0,0	40,2	170,4	60	22,6	20	0,3	0,03	0,03	0,17	52,17	371
Итого за день		2 1 562	49,95	25,17	186,58	1410,90	374,64	241,21	581,96	8,12	2,05	1,01	10,05	100,26	

Продукт наим	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества мг			Витамины мг			№ рецепт	№ блюда рецептур	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2			PP
день 5															
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом сливочным преслаженным	250/5	9,16	8,60	45,03	296,00	168,95	78,65	222,4	2,12	0,22	0,19	0,06	1,73	104
	Масло сливочное преслаженное (попранное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0	3	0,02	0,001	0,012	0,02	0	41
	Кефирный напиток	200	0,06	0,02	11,30	4,26	11,31	0	2,82	0	0	0,02	0,03	0	392
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,40	0,56	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3
	Итого	565	15,23	16,77	80,97	576,06	208,26	142,65	272,89	3,19	0,32	0,44	0,90	0,00	71
Обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71
	Цуки с салатом капуста с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67
	Биточки из фарша мясного - говяжьего	2/50	17,78	18,52	1,74	286,00	51,6	26,8	130,8	1,86	0,08	0,16	5,94	0,6	306
	Макаронные изделия отварные	180	5,51	4,51	1,11	168,45	4,86	21,09	37,17	5,55	2,13	0,02	0,77	0	317
	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,06	0,14	0,4	376
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011
	Мороженное "Пломбир" без пищевых добавок	1 шт/80	2,3	9,1	17,6	165,80	225,1	26,3	182,3	0,16	0,05	0,28	0,19	0,6	27,96
	Итого	922	35,56	38,11	80,39	1061,84	405,47	203,46	469,71	10,98	2,41	0,96	8,48	27,96	
	Всего за день	1 487	50,79	54,88	161,36	1637,90	613,23	346,11	742,60	14,17	2,73	1,40	9,58	27,96	
день 6															
Завтрак	Каша пшеница молотая с маслом сливочным преслаженным	250/5	5,51	7,28	39,36	245,00	5,73	2,7	4,3	0,51	0	0,04	0,12	168	2011
	Сыр Российский (попраный)	1/15	3,48	4,42	0,01	54,0	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,0	16,33	5,4	64	1,08	0,004	0,01	0,08	2,9	1167
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,40	0,56	52,20	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	0,3
	Итого	585	15,54	12,65	103,42	583,70	165,56	29,85	132,44	2,74	0,084	0,09	0,95	3,12	2016
Обед	Овощи свежие в нарезке	160	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	13,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71
	Суп картофельный с рыбой	1/250	4,48	3,68	16,80	118,50	44,1	37,13	109,45	1,33	0,14	0,08	1,18	9,63	317
	Миниат. свежемороженый тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,60	9,60	198,00	42,98	28,29	174,08	0,82	0,039	0,079	1,58	22,9	2011
	Пюре картофельное (пур. нарезки) с соусом сливочным и зеленью	1/180	3,67	5,76	2,36	164,64	44,28	33,3	103,91	1,60	1,57	0,13	1,62	22,33	321
	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	21,70	88,00	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	1081
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,6	0,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011
	Итого	990	33,68	20,22	75,21	777,24	179,16	196,02	435,14	5,35	1,86	0,72	5,24	34,50	2011
	Итого за день	1 575	49,2	32,9	178,6	1786,4									

Присм пиши	Наименование блока	Выход блоков (г)	Пишущие вещества (г)			Загрязнение ка ценность (мкг)	Микроэлементы веществ мт.					Витамин мт.			№ проб	№ документа присм
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C		
ДЕНЬ 7																
Завтрак	Супчики из творога со сметаной	200/50	37,60	30,00	25,60	520,00	294,3	44,4	46,5	1,38	0,06	0,2	0,56	0,7	219	
	Кефирный напиток	200	0,06	0,02	11,30	45,26	11,31	0,1	2,82	0	0	0,02	0,03	392	2011	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Зеленый горошек	50	1,20	8,68	14,40	137,25	8,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
	Итого	550	42,81	39,20	75,45	819,11	317,86	62,75	525,57	2,63	0,14	0,24	1,44	0,73		
Обед	Пюре из свеклы и пюре	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
	Шле из свеклы капуста с картофелем	250	1,74	4,88	5,03	84,75	43,32	22,25	47,62	0,79	0,05	0,04	0,81	18,46	67	2011
	Пюре из брокколи	100/80	19,27	24,46	39,73	416,00	68,46	76,79	247,65	3,23	0,26	0,24	8,74	16,17	561	
	Рис дробленый	1/180	4,33	6,60	45,50	250,60	11,44	30,9	92,8	0,61	0,03	0,02	0,85	0	892	2016
	Компот из яблок (сухофрукты, корица, сахар)	200	0,44	0,00	27,08	113,00	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Ужин	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	6,60	87,0	23,5	79	2	0,1	0	0,4	0	1	2011	2011
	Итого	970	33,53	37,04	145,17	1110,19	203,81	236,96	459,89	7,25	0,44	0,26	11,37	42,93		
Всего за день		1 520	76,34	76,24	220,62	1929,30	521,67	299,71	985,46	9,88	0,59	0,99	12,81	43,66		
ДЕНЬ 8																
Завтрак	Омлет с помидорами	150/50	12,77	3,58	79,59	400,36	133,77	29,89	177,15	1,6	0,19	0,2	1,5	1,23	449	
	Какао с молоком	200/15	3,50	3,02	13,85	98,00	127,4	18,55	106,5	0,45	0,04	0,15	0,14	1,33	397	2011
	Выпечка	1 шт/200	3,00	1,00	38,00	190,00	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2011
	Итого	615	15,87	6,60	93,44	498,36	261,17	48,44	283,65	2,05	0,23	0,35	1,64	2,56		
Обед	Овощи свежие и пюре	1/60	0,5	0,0	2,04	9,6	26,16	15,96	48	0,72	0	0	0,24	11,4	71	2005
	Суп картофельный с горошком	250	5,5	5,5	24,0	133,8	38	35,5	87,14	1,62	0,18	0,06	0,91	4,65	81	2011
	Фруктовый салат	100/50	12,10	15,31	16,51	252,85	57,11	31,75	138,72	1,41	0,074	0,14	2,64	1	668	
	Салат греческий (яблоки ок бруксбург, абониди)	1/180	5,58	6,52	25,12	181,44	9,5	60,88	131,84	2,95	0,13	0,07	1,61	0	377	2011
	Хлеб пшеничный 1 сорт	200	0,90	0,0	17,8	76,6	12,6	7,2	17,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2011
Ужин	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	0,8	0	1	2011
	Итого	940	31,81	28,43	110,24	887,29	178,37	246,79	463,80	10,52	0,48	0,72	6,38	21,65		
	Всего за день	1 555	47,68	35,03	203,68	1355,65	439,54	295,23	747,45	12,37	0,71	1,07	8,02	24,21		

Имя матери	Полное имя	Возраст на дату исследования	Изменение процента (%)			Изменение абсолютно (руб.)	Изменение в процентах			Изменение в процентах			№ периода периода
			б	в	г		д	е	ж	з	и	к	
Итого 9													
Взрослая	Климакс, клима												