

СОГЛАСОВАНО:
Директор ООО "Веста"



И.В. Килмыкова
2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ СОШ № 12
с.Кара-Тюбе



С.Л. Галустян
2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детских оздоровительных лагерей
с дневным прибыванием в школах
Нефтекумского муниципального округа
Ставропольского края
на летних каникулах 2024 года
(от 11 лет до 17 лет)**

Наименование лагеря	Место расположения
"Непоседы" МКОУ СОШ № 2	г. Нефтекумск, микрорайон 1, д. 15А
"Горизонт" МБОУ СОШ № 3	г. Нефтекумск, микрорайон, 2
"Светлячок" МКОУ СОШ № 5	п. Зункарь ул. Школьная, 1
"Радуга" МКОУ СОШ № 6	п. Затеречный ул. Коммунальная, 5
"Солнышко" МКОУ СОШ № 7	с. Озек-Суат, ул. Мира, 174
"Степнячок" МКОУ СОШ № 8	п. Зимняя Ставка ул. Новая, 16
"Солнышко" МКОУ СОШ № 9	х. Андрей-Курган ул. Школьная 12А
"Лукоморье" МКОУ СОШ № 10	с. Ачикулак, ул. Гвардейская, 17
"Цветочная поляна" МКОУ СОШ № 12	с. Кара-Тюбе, ул. Ленина, 46
"Колокольчик" МКОУ СОШ № 13	с. Новкус-Артезиан, ул. Комсомольская, 32 "А"
"Весёлые ребята" МКОУ СОШ № 14	с. Тукуй-Мектеб ул. Эдиге, 35
"Солнышко" МКОУ СОШ № 15	а. Махмуд-Мектеб, ул. Советская, б/н
"Взор" МКОУ СОШ № 16	с. Каясула ул. Советская 44а
"Степное раздолье" МКОУ СОШ № 17	а. Абрам-Тюбе ул. Курманалиева, 32

первая

1

ная категория: с 11 лет до 17 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Молочная каша из риса с маслом сливочным	250/10	7	8,3	50,88	306,22	0,011	1,38	25	0,38	75,37	43	132,1	0,63
Сметанное молоко	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4	0,36
Сметанное 72,5% м.д.ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,11	2,4		3	0,02
Пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
Завтрак	522	9,7	15,9	84,1	518,2	0,1	4,2	65,0	1,0	99,2	55,7	166,7	1,6
Обед													
Суп овощной с пшеном	300	3,23	3,26	16,04	106,42	0,105	9,9		1,5	32,1	67,2	27,33	1,05
Суп из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,77	2,88
Суп овощной	100	2,0	3,2	9,4	74,4	0,02	17,2		1,74	55,40	40,14	20,66	0,80
Пюре картофельное отварное	100	3,7	3,0	17,7	112,3	0,04		20,0	0,57	8,50	26,30	5,70	0,57
Суп с мясом	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
Пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
Пшенично-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
Обед	875	28,9	33,4	106,7	842,9	0,3	27,1	20,1	7,9	129,8	189,1	236,5	7,4
За день:	1397	38,5	49,3	190,8	1361,1	0,3	31,3	85,1	8,9	229,0	244,8	403,2	9,0

я: первая

2

ственная категория: с 11 лет до 17 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Салат овощной	100	2,0	4,6	6,0	73,1	0,014	55,6		0,46	18,16	22,80	13,20	0,60
Суп натуральный	200	18,5	22,9	16,0	343,9	0,1	0,38	421,3	1,09	138,37	305,8	23,0	3,4
Суп фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	4,00		0,20	14,00	14,0	8,00	2,80
Пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
Завтрак	530	23,7	28,1	60,7	590,0	0,2	60,0	421,3	2,3	39,4	352,9	71,4	7,4
Обед													
Суп с капустой с картофелем	300	2,9	6,8	17,9	143,6	0,06	12,4		2,01	53,25	30,30	63,87	1,43
Суп с мясом припущенная	100	19,2	16,8	4,2	244,7	0,09	0,36	8,00	4,62	16,00	12	163,40	0,68
Суп овощной	200	3,9	5,7	30,7	189,7	0,20	28,0		2,08	19,52	106,3	39,10	1,53
Суп фруктовый	200	0,6	0,0	30,2	123,1	0,001	1,01		0,09	15,70	3,36	16,32	0,37
Пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
Пшенично-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
Обед	860	31,6	29,9	117,8	866,9	0,4	41,7	8,0	9,5	122,2	176,5	357,3	5,8
За день:	1390	55,3	58,0	178,5	1456,8	0,6	101,7	429,3	11,8	161,5	529,4	428,8	13,2

Неделя: первая
 День: 3
 Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
204/2017	Макаронные отварные с сыром	250/10/30	19,4	15,2	46,9	402,0	0,10	0,22	106,4	1,43	156,6	47,4	180,8	2,23
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	26,0	140,5	0,04	1,3	20		125,8	90,00	14,00	0,13
	Итого за завтрак	530	25,1	25,4	91,0	693,0	0,2	1,5	166,4	2,0	292,0	147,7	225,0	3,0
	Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	11,0	12,6	175,4	0,27	7,05		2,85	51,21	105,8	42,69	2,4
297/2017	Фрикадельки из птицы	100	14,3	12,6	9,2	207,2	0,04	2,11	60,5	0,36	53,26	90,29	15,31	1,10
348/2011	Соус томатный	75	0,9	4,7	6,0	69,5	0,02	1,79	18,0	0,18	11,85	8,70	16,65	0,30
312/2017	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	182,9	0,19	24,3	34,0	0,24	49,30	115,5	37,00	1,35
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за обед	935	31,2	35,4	117,8	914,3	0,6	36,1	112,5	4,4	146,3	349,0	191,4	7,9
	Итого за день:	1465	56,3	60,8	208,8	1607,3	0,8	37,6	278,8	6,5	438,3	496,7	416,4	10,9

Неделя: первая
 День: 4
 Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223/2017	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	27,3	20,7	65,6	557,7	0,11	0,88	121,3	0,77	365,1	49,6	401,6	1,20
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	213	0,9	0,9	20,9	94,5	0,06	21,3		0,43	34,08	19,2	23,43	4,69
	Итого за завтрак	658	28,4	21,5	101,5	713,2	0,2	22,2	121,3	1,2	410,2	71,6	426,4	6,2
	Обед													
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,9	0,08	18,9		2,82	59,1	52,26	26,55	0,99
291/2017	Плов из птицы	100/200	29,0	25,5	59,4	583,3	0,08	1,44	67,2	5,68	63,23	279,2	66,55	3,11
342/2017	Компот из св. фруктов или с/м	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Итого за обед	860	36,4	32,2	132,4	964,6	0,3	21,3	67,2	9,3	154,2	360,3	172,9	6,8
	Итого за день:	1518	64,8	53,7	233,9	1677,7	0,4	43,5	188,6	10,5	564,5	431,9	599,3	13,0

Неделя: вторая

День: 7

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
295/2017	Котлета из птицы	100	15,5	16,4	15,8	272,8	0,08	0,52	30,00	2,90	39,12	117,8	19,66
348/2011	Соус томатный	75	0,9	4,7	6,0	69,5	0,02	1,79	18,0	0,18	11,85	8,70	16,65
312/2017	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,2	182,9	0,19	24,3	34,0	0,24	49,30	115,5	37,00
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30
	итого за завтрак	620	23,2	27,8	81,9	670,6	0,3	26,6	82	3,8	118,6	272,0	85,0
Обед													
52/2017	Свекла с растительным маслом	100	1,43	6	16,7	126,52	0,03	9,5		0,2	35,16	20,83	2,1
103/2017	Суп картофельный с вермишелью	300	3,3	3,5	20,6	126,5	0,14	9,90		1,71	35,04	81,09	32,73
290/2017	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/75	17,9	23,5	10,1	323,5	0,09	3,80	68,6	6,32	72,88	27,5	171,00
302/2017	Каша перловая рассыпчатая	200	6,0	5,7	31,2	200,4	0,014			1,09	25,73	25,3	206,53
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	итого за обед	1035	33,9	39,5	141,4	1056,3	0,4	24,1	68,6	10,1	200,7	183,6	492,1
	Итого за день:	1655	57,0	67,3	223,3	1726,9	0,7	50,7	151	13,9	319,3	455,5	577,1

Неделя: вторая

День: 8

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
173/2017	Каша вязкая молочная из пшеничной кр. с маслом	250/10	6,8	5,3	47,9	265,8	0,10		25,0	0,56	20,9	27,6	128,75
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,01	14,2	2,4	4,4
15/2017	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,15	132	5,25	75
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
338/2017	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	88,3	0,06	20,0		0,40	32,00	18,0	22,00
	итого за завтрак	727	13,6	10,8	100,6	553,7	0,2	22,9	64	1,6	206,3	63,6	257,4
Обед													
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	11,0	12,6	175,4	0,27	7,05		2,85	51,21	105,8	42,69
268/2017	Шницель из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,77
305/2017	Рис припущенный	200	6,1	7,1	48,9	283,9	0,03		28	0,89	3,22	25,3	80,80
348/2011	Соус томатный	75	0,9	4,7	6,0	69,5	0,02	1,79	18,0	0,18	11,85	8,70	16,65
342/2017	Компот из св. фруктов или с/м	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050			0,21	10,5	14,1	47,4
	итого за обед	935	33,6	46,8	144,0	1131,1	0,4	9,7	46,1	8,0	52,0	196,9	326,7
	Итого за день:	1662	47,1	57,5	244,6	1684,8	0,6	32,7	110	9,7	258,2	260,5	584,1

Неделя: вторая

День: 9

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
91/2017	Плов из птицы	100/200	29,0	25,5	59,4	583,3	0,08	1,44	67,2	5,68	63,23	279,2	66,55	3,11
89/2017	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	20	0,2	0,01	13,0	3,00	3,00	1,00
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	530	32,2	26,1	98,1	756,2	0,2	21,4	67,4	6,2	83,4	382,9	79,9	4,7
	Обед													
		300	2,9	6,8	17,9	143,6	0,06	12,4		2,01	53,25	30,30	63,87	1,43
82/2017	Борщ с капустой с картофелем	100	15,5	16,4	15,8	272,8	0,08	0,52	30,0	2,90	39,12	117,8	19,66	1,08
295/2017	Биточки из птицы	200	4,1	6,4	27,2	182,9	0,19	24,3	34,0	0,24	49,30	115,5	37,00	1,35
312/2017	Пюре картофельное	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,21	10,5	14,1	47,4	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,33	16,98	81,45	0,050							
	итого за обед	860	28,0	30,3	123,5	878,2	0,4	37,9	64,0	6,4	191,9	311,4	212,6	6,4
	Итого за день:	1390	60,2	56,4	221,6	1634,4	0,6	59,3	131	12,6	275,3	694,3	292,5	11,1

Неделя: вторая

День: 10

Возрастная категория: с 11 лет до 17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/2017	Котлета из говядины	100	14,7	23,3	13,7	323,0	0,00	0,00	0,11	3,33	5,00	28,3	106,77	2,88
101/2004	Икра кабачковая	100	2,0	4,6	6,0	73,1	0,014	55,6		0,46	18,16	22,80	13,20	0,60
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,1	38,1	271,5	0,28		28	0,8	19,04	181,1	275,90	6,08
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	итого за завтрак	645	30,8	36,3	90,7	813,0	0,3	55,6	28,1	5,1	60,5	262,2	407,6	10,0
	Обед													
		300	2,6	6,2	20,0	145,4	0,10	9,04		1,29	31,80	31,05	86,40	1,0
96/2017	Рассольник Ленинградский	100/200	25,7	21,3	30,4	416,4	0,01	23,3	42,0	3,69	57,1	72,0	276,2	3,0
289/2017	Рагу из птицы	200	0,2	0,2	27,9	113,6	0,01	0,90		0,08	14,18	4,40	5,14	0,0
342/2017	Компот из свежих яблок	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,5	7,2	10,3	27,23	0,0
	Хлеб пшеничный	23	2,02	0,25	13,02	62,41	0,038			0,15	8,05	10,81	36,34	
	Хлеб ржано-пшеничный													
	итого за обед	853	32,9	28,2	109,2	822,1	0,2	33,3	42,0	5,7	118,3	128,6	431,3	
	Итого за день:	1498	63,7	64,5	199,9	1635,1	0,6	88,9	70	10,8	178,8	390,8	838,9	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 1 неделю

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	273,7	270,1	1 012,3	7 574,7	3,2	253,11	1 154,2	46,52	1 631,2	2 189,1	2 696,0	88,7
Среднее значение за период	54,7	54,0	202,5	1 514,9	0,6	50,6	230,8	9,3	326,2	437,8	539,2	17,7

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	272,54	291,21	1115,08	8171,37	3,24	267,29	709,3	53,35	1545,88	2431,20	2690,07	72,
Среднее значение за период	54,5	58,2	223,0	1634,3	0,6	53,5	141,9	10,7	309,2	486,2	538,0	14

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 10 дней

	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Миниральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за весь период:	546,2	561,3	2127,35	15 746,1	6,42	520,40	1863,5	99,87	3177,03	4620,30	5386,08	160
Среднее значение за период	54,6	56,1	212,7	1574,6	0,6	52,0	186,4	10,0	317,7	462,0	538,6	16