

Согласовано:

Заместитель начальника
межрайонного территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю №3

И. Н. Расова

2025 г.

Утверждаю:

Начальник лагеря МОУ «СОШ №15

Х. Андреевский»

Л.А. Ткачук

« 05 » 03 2025 г.



2025 года

Ж.И. Чижикова

ПРИМЕРНОЕ

15 - дневное меню для питания обучающихся в летних пришкольных лагерях

с дневным пребыванием МОУ «СОШ № 15 х. Андреевский»

1-я возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
	1-я возрастная группа														
	День №1 - завтрак														
173	Каша вязкая молочная Преснеца с маслом сливочным "Крестьянским" МДК 72,5% и сахаром	220/10/10	13,80	18,60	67,65	493,00	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11	
-	Кондитерские изделия (шоколад) в индивидуальной упаковке	50	0,80	0,90	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57	
	Итого за прием	500	19,89	22,65	174,88	977,56	0,14	2,34	18,02	0,84	245,69	244,65	53,62	1,18	
	День №1 – обед:														
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94	
260	1 улит из мяса говядины	90/140	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85	
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44	
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09	-	-	1,32	11,20	54,00	27,00	1,44	
	Итого за прием	860	32,38	29,36	107,47	834,29	0,38	11,57	16,80	2,20	103,29	445,51	113,97	9,25	
	Итого за день		52,27	52,01	282,35	1811,85	0,53	13,91	34,82	3,04	348,98	690,16	167,59	10,43	

[illegible]

День №3 – завтрак:														
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
210	Омлет натуральный с маслом сливочным "Крестьянским" МДК 72,5%	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60
382	Каша с молоком	200	3,87	3,48	22,90	134,79	0,22	0,73	40,80	0,30	209,72	256,40	54,39	1,93
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	550	27,00	42,10	79,72	808,79	0,43	4,58	284,80	1,38	351,12	539,20	101,49	5,35
День №3 - Обед														
71	Овощи натуральные свежие огурцы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,20	118,60	0,12	8,42	-	2,93	26,90	77,54	28,04	1,42
279	Тфлет из говядины с соусом сметанным с томатом	90/140	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	890	29,84	24,72	139,88	916,10	0,61	14,95	79,00	13,40	120,94	509,31	245,08	10,64
	Итого за день		56,84	66,82	219,60	1724,89	1,03	19,53	363,80	14,78	472,06	1048,51	346,57	15,99

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	День №7 -Завтрак																			
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МЛДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06						
-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,00	0,05	-	-	0,59	6,90	25,20	9,90	0,57						
338	Фрукты свежие бананы 1 шт	150	2,26	0,38	31,50	141,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого за прием	600	12,73	9,32	92,99	510,85	0,14	11,17	18,00	11,86	155,99	175,74	50,30	3,33						
	День №7 -Обед																			
71	Овощи натуральные свежие отрупы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25						
108	Суп картофельный с клецками	200	2,84	3,67	15,03	111,40	0,08	4,60	16,80	0,06	26,72	57,80	20,30	0,94						
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/140	14,56	7,68	7,68	158,00	0,11	6,03	0,29	3,47	61,23	250,90	66,63	1,25						
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75	1,01						
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24	0,85						
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14						
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00	1,80						
	Итого за прием	840	28,92	16,68	127,17	773,55	0,57	34,84	17,09	6,51	167,42	531,96	171,72	7,24						
	Итого за день		41,65	26,00	220,16	1284,40	0,71	46,01	35,09	18,37	323,41	707,70	222,02	10,57						

[illegible]

	День №9 -Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
--	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

[illegible]

День №12 - Загряк														
223	Запеканка из творога со ступшенным молоком	200/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,14	0,62	0,30	1,61	221,00	322,00	33,98	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,56	0,04	1,17	0,02	0,08	108,50	81,31	12,60	0,11
-	Мороженое пломбир 1 шт	90	4,60	11,20	25,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием	520	33,91	33,98	88,76	794,56	0,18	1,79	0,31	1,69	329,50	403,31	46,58	0,76
День №12 - Обед														
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30		1,86	27,90	39,40	16,60	0,62
268/347	Биточки из говядины соус Белый основной	90/140	13,41	16,03	14,64	259,20	0,08	0,91	20,00	0,14	46,62	162,74	49,33	2,40
309	Макаронные изделия отварные	180	5,30	4,90	28,60	179,00	0,08	-	0,02	0,97	9,87	41,36	7,36	0,75
389	Сок фруктовый, яблочный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44
	Итого за прием	830	28,60	25,91	118,52	834,28	0,45	15,66	20,02	5,48	131,89	376,70	135,09	7,20
	Итого за день		62,51	59,89	207,28	1628,84	0,63	17,45	20,33	7,17	461,39	780,01	181,67	7,96

[illegible]

День №14 - Завтрак													
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным "Крестьянский" МДЖ 72,5%	200/0/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12 0,50
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,04	126,60	92,80	15,40 0,41
	Булочка с повидлом	80	4,40	2,30	45,30	220,00	0,06	0,24	0,06	0,70	158,10	107,70	17,43 0,74
	Итого за прием	500	14,04	12,30	93,62	541,85	0,16	2,74	18,07	0,91	414,99	338,64	63,95 1,65
	День №14-Обед												
71	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00 0,25
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		0,04	23,60	46,18	19,04 0,80
256	Котлеты рыбные минтай любительские	100/6	13,68	9,62	10,86	140,00	0,11	3,77	42,50	0,12	54,50	216,00	40,50 1,50
312	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	135,07	0,14	18,16	-	0,14	36,97	86,60	27,75 1,01
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	29,00	116,00	0,01	3,60	-	-	6,20	3,96	3,24 0,85
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80 1,14
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,18	90,00	0,12	-	-	1,65	14,00	67,50	27,00 1,80
	Итого за прием	860	27,25	17,17	127,87	731,35	0,56	32,84	42,50	3,14	157,57	485,44	144,33 7,35
	Итого за день		41,29	29,47	221,49	1273,20	0,72	35,58	60,57	4,05	572,56	824,08	208,28 9,00

День №15 - Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие отрубы	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45		0,01	8,50	15,00	7,00	0,25	
210	Омлет натуральный с маслом	159/10	15,90	27,10	16,80	380,00	0,14	1,40	244,00	0,48	126,00	242,60	30,20	2,60	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00				11,10	2,80	1,40	0,28	0,06	
-	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,00	0,04	-	-	0,67	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Итого за прием	510	19,36	27,53	51,51	538,00	0,20	3,85	244,00	12,26	145,30	285,00	43,08	3,35	
День №15-Обед															
101	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117,06	0,12	2,73	0,03	3,77	44,16	229,20	52,96	1,27	
298	Голубцы капустные	160/190	13,45	9,50	19,54	208,00	0,08	20,03	16,00	0,13	57,30	166,20	43,00	1,50	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,00	4,24	24,55	152,40	0,11			0,04	20,86	134,60	28,80	2,27	
389	Сок фруктовый, яблочный в индивидуальной упаковке	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	-	-	14,00	14,00	8,00	0,60	
	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,46	32,69	157,08	0,10	-	-	1,18	13,80	50,20	19,80	1,14	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,12	72,00	0,09			1,32	11,20	54,00	27,00	1,44	
338	Фрукты свежие апельсин 1 шт	150	1,90	0,42	17,36	81,00	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого за прием	980	30,31	19,49	144,76	872,34	0,55	36,76	16,03	6,44	177,32	659,20	188,56	10,42	
	Итого за день		49,67	47,02	196,27	1410,34	0,75	40,61	260,03	18,70	322,62	944,20	231,64	13,77	
	Итого за 15 дней		758,56	725,26	3305,95	22768,25	10,96	429,94	1427,55	187,13	7195,13	12728,59	3409,69	180,23	
	В среднем за один день		50,6	48,4	220,4	1517,9	0,7	28,7	95,2	12,5	479,7	848,6	227,3	12,0	