

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП \_\_\_\_\_  
А.О. Орлов

Директор \_\_\_\_\_

«18» \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г



**14-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях  
системы Управления образования муниципального образования Крымский район**

**(возрастная группа от 12 лет и старше)**

**Крымск 2024 г.**



Бегло за данък:	70,3	75,6	185,3	1 699,2	0,97	169,04	1,51	19,94	0,52	1,13	691,23	310,06	1 401,30	17,19	3 713,05	260,26	1,11	0,05
-----------------	------	------	-------	---------	------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	----------	-------	----------	--------	------	------



7 День

Премь пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Li, мг	Г, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7.1	12.7	37.8	293.3	0.07	0.02	0.07	1.20	0.18	0.15	132.95	20.09	119.63	0.45	223.63	10.71	0.01	0.00	161	2011
Сыр пошеюный	5	7.0	8.9	0.0	109.2	0.01	0.21	0.10	0.09	0.00	0.09	284.00	10.50	150.00	0.30	26.40	0.00	0.01	0.01	15	2011
Масло сливочное	15	112.2	0.1	1.2	0.1	112.2	0.00	0.11	0.33	0.23	0.02	1.80	0.00	2.65	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011	
Сыр швейцарский	200	1.0	0.2	20.2	66.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	24.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.04	16.10	23.10	56.80	1.40	90.30	0.50	0.01	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	565	20.6	34.6	766.5	621.2	0.21	4.83	0.29	2.99	0.41	0.32	428.85	61.69	341.28	4.99	592.78	12.71	0.03	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	0.03	9.50	0.01	2.62	0.00	0.04	21.85	13.20	40.02	0.55	133.55	2.85	0.02	0.00	20	2011
Суп картофельный с картофелем	250	2.6	2.8	19.6	113.7	0.08	6.60	0.20	1.56	0.00	0.06	25.30	26.42	78.57	1.24	481.24	4.55	0.03	0.00	101	2011
Рыба запаренная в соусе с картофелем	250	19.8	30.2	30.8	484.2	0.23	12.29	0.08	6.54	0.12	0.20	105.74	81.43	316.57	2.23	1255.48	150.02	0.63	0.02	232	2011
Фрукты свежие (по сезону)	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	339	2011
Чай с лимонком	200	0.4	0.4	15.3	64.0	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	12.51	1.17	46.67	0.00	0.00	611	2023
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.01	13.80	19.80	50.43	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	2008	
Хлеб ржаной	65	4.3	0.6	27.6	132.6	0.12	0.00	0.00	1.43	0.00	0.05	11.70	12.35	56.55	2.80	86.40	3.84	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1035	32.9	40.5	138.8	1057.5	0.59	40.56	0.30	16.04	0.12	0.42	213.74	169.64	565.72	11.61	2391.94	163.20	0.70	0.02		
Всего за день:	53.4	75.1	238.0	1824.0	0.80	45.39	0.59	19.03	0.53	0.74	642.59	231.33	607.00	16.59	2974.77	175.97	0.73	0.03			

8 День

Премь пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Li, мг	Г, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЗАВТРАК ПЕЧЕНЬЕ ОТВАЖНОЕ	250	37.0	27.6	36.4	548.4	0.59	0.37	0.16	0.54	0.46	0.42	271.76	39.45	373.12	1.16	201.54	3.15	0.07	0.06	217	2011
Молоко стеленное	40	2.9	22.2	131.2	62.8	0.02	0.40	0.02	0.09	0.02	0.15	122.80	13.90	97.60	0.08	146.00	2.80	0.01	0.00	339	2011
Фрукты свежие (по сезону)	110	0.4	0.4	10.9	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	12.10	2.42	305.80	2.20	0.01	0.00	611	2023
Чай с лимонком	200	0.4	0.4	15.3	64.0	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	12.51	1.17	46.67	0.00	0.00	611	2023
Хлеб пшеничный	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.04	16.10	23.10	56.80	1.40	90.30	0.50	0.01	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	620	42.2	31.5	94.7	842.7	0.17	12.93	0.19	1.71	0.59	0.62	434.51	76.99	502.13	5.23	793.01	6.15	0.09	0.06		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРЯНТ)	100	0.8	6.2	2.4	67.2	0.03	9.50	0.01	2.62	0.00	0.04	21.77	18.19	31.07	1.24	216.69	2.74	0.02	0.00	46	2011
Циц из свежих овощей	250	1.9	5.8	5.3	80.8	0.03	14.97	0.23	2.29	0.00	0.04	55.22	10.71	35.46	0.83	203.67	3.07	0.02	0.00	87	2011
Рыба запеченная	250	17.9	16.8	21.8	310.2	0.19	11.60	0.58	4.00	0.00	0.20	42.06	54.23	208.82	3.03	992.54	1.56	0.18	0.03	289	2011
Сок фруктов	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.01	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		
Хлеб ржаной	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.20	60.80	2.80	85.20	3.82	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	930	30.8	29.2	113.3	841.4	0.51	41.05	1.35	12.02	0.00	0.39	180.09	152.43	429.25	11.72	1815.70	25.29	0.23	0.03		
Всего за день:	73.0	60.7	208.0	1844.1	0.80	54.00	1.54	13.73	0.50	1.01	594.56	209.42	531.38	16.95	2804.51	33.44	0.32	0.09			

9 День

Премь пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Li, мг	Г, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	6.1	12.2	21.1	220.3	0.08	0.15	0.12	1.04	0.11	0.09	183.30	21.21	141.61	1.06	73.71	0.00	0.01	0.01	3	2011
Суп молочный с маком	250	5.7	4.9	21.0	151.4	0.06	0.65	0.03	0.46	0.03	0.14	135.40	17.63	105.96	0.46	207.76	11.55	0.00	0.00	120	2011
Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.6	5.6	6.0	106.0	0.00	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	20.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	389	2011
Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.23	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	560	22.7	22.3	70.2	590.4	0.20	2.20	0.20	2.42	0.14	0.59	578.99	80.24	471.77	2.52	625.07	29.55	0.06	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	4.6	80.7	0.05	20.30	0.12	2.65	0.00	0.03	17.21	17.62	32.18	0.55	249.05	2.13	0.01	0.00	23	2011
Суп картофельный с говяжьими	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.05	0.20	4.07	0.00	0.06	42.78	33.70	79.63	1.95	473.41	4.45	0.03	0.00	102	2011
Жареное подсолнечным	250	23.7	26.3	25.3	433.1	0.19	13.51	0.23	4.47	0.00	0.22	30.93	55.23	257.57	4.05	1277.27	16.44	0.10	0.00	259	2011
Сок фруктов	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Фрукты свежие (по сезону)	110	0.2	0.2	8.9	47.3	0.04	66.00	0.01	0.28	0.00	0.05	37.40	14.30	25.30	0.33	276.70	2.20	0.02	0.00	338	2011
Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00	2008	
Хлеб ржаной	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.20	60.80	2.80	85.20	3.82	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	1040	41.7	38.3	137.1	1078.6	0.71	106.06	0.41	14.35	0.00	0.45	107.30	161.15	516.80	13.61	2629.03	31.14	0.17	0.00		
Всего за день:	64.4	61.6	207.3	1857.0	0.99	108.26	0.61	16.77	0.14	1.04	747.20	241.39	980.75	16.33	3254.10	60.69	0.23	0.01			

10 День

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецепта-рецептур. Rows include breakfast (Завтрак), lunch (Обед), and dinner (Ужин).

11 День

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецепта-рецептур. Rows include breakfast (Завтрак), lunch (Обед), and dinner (Ужин).

12 День

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, № рецепта-рецептур. Rows include breakfast (Завтрак), lunch (Обед), and dinner (Ужин).

13 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Сr, мг									
Итого за день:	1120	36,5	46,5	143,9	1460,9	69,7	82,8	237,9	1947,6	0,07	49,45	0,73	11,91	0,23	0,50	197,92	152,81	503,87	14,54	2531,62	34,45	0,24	0,22	0,03				
13																												
14 День																												
Итого за день:	1120	69,7	82,8	237,9	1947,6	0,07	49,45	0,73	11,91	0,23	0,50	197,92	152,81	503,87	14,54	2531,62	34,45	0,24	0,22	0,03	0,03							

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Сr, мг									
Сырники из творога	210	25,2	23,1	20,5	391,1	0,11	0,42	0,11	5,46	0,19	0,44	30,67	43,77	407,10	1,12	392,93	2,12	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	2011			
Молоко стеленное	40	2,9	3,4	2,22	131,2	0,02	0,42	0,02	0,09	0,32	0,19	122,50	13,59	67,00	0,30	146,03	2,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2011			
Яйца вареные	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,02	0,10	0,81	0,59	0,19	10,92	4,33	60,35	0,31	96,35	0,05	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2023			
Чай с молоком	200	1,7	1,2	128	68,5	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47,12	1,15	110,90	4,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,01	0,00	0,00	1,37	0,00	0,04	16,10	23,10	58,90	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	560	40,9	32,6	90,7	817,9	0,27	1,14	0,24	7,73	1,10	0,93	574,00	87,75	670,17	4,66	866,44	17,47	0,10	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	2011			
Обед																												
Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	3,8	75,8	0,04	19,16	0,49	2,77	0,00	0,04	28,92	19,07	36,11	0,95	188,62	2,53	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	2011			
Цукки из свежих яблок	250	1,9	6,8	6,8	80,8	0,03	14,97	0,23	2,29	0,00	0,04	55,22	19,71	35,46	0,93	203,87	3,67	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	2011			
Рыба отварная	120	20,6	9,9	1,0	177,0	0,12	2,56	0,21	0,69	0,16	0,14	66,37	70,84	280,24	1,16	599,18	200,11	0,95	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	2011			
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	184,0	0,15	12,47	0,05	0,29	0,10	0,13	51,16	36,23	102,50	1,45	917,55	10,26	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	2011			
Молочный суп с макаронами	200	0,9	0,0	14,0	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,36	1,80	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022				
Фрукты свежие (по сезону)	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,19	0,00	0,03	37,40	14,30	25,30	0,33	216,70	2,20	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	2011			
Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	12,60	13,30	60,00	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	1000	37,7	28,0	118,8	885,9	0,51	115,20	0,95	6,99	0,26	0,47	273,43	155,05	628,91	8,64	2300,56	222,49	0,97	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	2011			
Итого за день:	78,9	60,6	209,5	1703,8	0,89	119,34	1,19	16,72	1,35	1,32	796,43	292,80	1270,08	13,50	2397,00	239,96	1,07	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	2011				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углеб. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Сr, мг								
Итого за день питания	853,5	669,3	3364,1	26326,4	12,04	1170,47	13,89	230,24	9,28	13,88	0,607,50	3564,90	14,017,78	234,29	38963,18	1178,00	5,76	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72		
Среднее значение за прием пищи	62,1	70,6	240,3	1801,8	0,86	83,67	0,98	16,45	0,69	0,98	633,40	250,35	1090,64	16,74	2793,08	64,00	0,41	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от энергетической	14,9	33,8	51,7																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	587	1082