

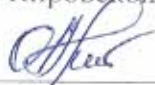
Меню разработано  
ООО «Русский торговый дом»  
Генеральный директор



А.Н.Репин

«05 апреля 2021 г.»

Согласовано  
Директор КОГОбУ СШ с УИОП  
пгт. Пижанка Кировской области

 О.А.Мотовилова

« 5 » 04 2021 г.

Начальник лагеря  В.А.Адонина

« 5 » 04 2021 г.

**Примерное двухнедельное десятидневное меню  
для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием  
учащихся общеобразовательных школ Пижанского района  
КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка Кировской области  
(7-11 лет)**

**ЛАГЕРЬ 2021г.**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11 лет)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
203	Кондитерское изделие	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
76	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5	6	22	161			47		94		14	
177	Яйцо стварное	40	5	5		63			100		22		5	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			17	12	80	481			148		150		53	4
<b>Обед</b>														
108	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65		23			29		12	
131	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	3	14	110					144			
245	Котлета Особая	60	7	5	7	99		2	2		29		17	1
1	Изделия макаронные группы А стварные	150	7	6	43	252			35		17		10	1
86	Соус красный основной	30		1	2	17		1	6		3		2	
4	Компот из кураги и изюма	200			20	83					21		9	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			28	20	143	875		26	43		268		87	5
<b>Итого за день</b>			45	32	223	1356		26	191		418		140	9

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Полдник</b>														
54	Фрукт	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
185	Оладьи с молоком сгущенным	150	14	14	81	509		1	37		204		40	2
186	Чай с лимоном	200	63		15	64		3	1		17		7	1
<b>Итого за Завтрак</b>			77	14	96	573		4	38		221		47	3
<b>Обед</b>														
202	Помидоры свежие	30	1		3	21		22			12		17	1
95	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	3	6	57		26	5		43		19	1
70	Плов из мяса кур	150	10	9	18	194		2	18		14		24	1
81	Компот из сухофруктов	200	1		18	72		50			14		2	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			22	13	96	593		100	23		108		99	6
<b>Итого за день</b>			98	27	192	1166		104	61		329		146	9

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2 3/2 4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Полдник</b>														
203	Кондитерское изделие	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
181	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145			59		8		10	1
88	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10	16	33	294			76		158		15	1
164	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		125		15	
<b>Итого за Завтрак</b>			15	28	64	545		7	155		291		40	2
<b>Обед</b>														
135	Винегрет овощной	60	1	6	4	78		5			13		11	
73	Рассольник со сметаной	200	2	3	10	75		9	5		26		18	1
#####	Гуляш из свинины	50/50	14	13	3	187					8		18	2
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231			31		20		126	4
16	Чай с сахаром	200			18	81			1		15		6	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			33	29	122	891		14	37		107		216	11
<b>Итого за день</b>			48	57	186	1426		21	192		398		256	13

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Полдник</b>														
54	Фрукт	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
170	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168			18		138		23	1
62	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	5	5	25	164		1	30		102		24	1
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			13	9	68	393		1	49		255		53	3
<b>Обед</b>														
200	Огурцы свежие	30			2	8		3			14		8	
114	Борщ со сметаной	200	2	5	11	94		21	5		44		20	1
117	Кура отварная	60	383	323	7	111	1	15	817		316		323	30
2	Картофельное пюре	150	4	6	27	182		32	40		50		40	2
4	Комлот из кураги и изюма	200			20	83					21		9	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			397	335	118	727	1	71	862		470		437	36
<b>Итого за день</b>			410	344	186	1120	1	72	911		725		490	39

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (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
<b>Полдник</b>														
203	Кондитерское изделие	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
224	Ватрушка с творогом	65	9	9	29	237			40		70		17	1
112	Суп молочный с лапшой	200	4	4	16	121		1	24		108		14	
164	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		125		15	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
108	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65		23			29		12	
58	Суп картофельный с бобовыми	200	5	3	16	115		6			25		30	2
#####	Котлеты или биточки рыбные	60	8	1	5	63			5		35			
47	Рис отварной	150	4	6	40	230			40		32		31	1
86	Соус красный основной	30		1	2	17		1	6		3		2	
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
			49	33	239	1460		38	136		486		192	10

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (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
<b>Полдник</b>														
203	Кондитерское изделие	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
181	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	146			58		8		10	1
129	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5	6	24	174			47		92		26	1
83	Какао с молоком	200	3	3	29	158		6	20		143		15	
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
202	Помидоры свежие	30	1		3	21		22			12		17	1
196	Суп-пюре из картофеля	200	2	3	10	73		10	16		53		19	1
51	Гренки	20	7	1	53	252					30		44	3
8	Гуляш из мяса кур	50/50	12	12	3	168		2	19		9		16	2
1	Изделия макаронные группы А отварные	150	7	6	43	252			35		17		10	1
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
			37	23	181	1076		34	71		161		149	12
			47	41	249	1553		40	197		404		200	14

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Полдник</b>														
54	Фрукт	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
35	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом или сгущенкой	65	4	4	43	218		1	219		23		9	1
112	Суп молочный с лапшой	200	4	4	16	121		1	24		108		14	
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
<b>Итого за Завтрак</b>			15	9	117	596		2	244		165		57	4
<b>Обед</b>														
108	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65			23		29		12	
69	Суп из овощей со сметаной	200	2	6	9	95		17	5		32		19	1
113	Тефтели 2й вариант	60	5	6	8	109		5			30		18	1
2	Картофельное пюре	150	4	6	27	182		32	40		50		40	2
81	Компот из сухофруктов	200	1		18	72		50			14		2	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			21	23	119	772		127	45		180		128	7
<b>Итого за день</b>			36	32	236	1368		129	289		345		185	11



ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Полдник</b>														
203	Кондитерское изделие	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
170	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168			18		138		23	1
117	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5	5	35	207		1	33		102		31	
164	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		125		15	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	12	75	481		8	71		365		69	1
<b>Обед</b>														
176	Салат студенческий	60	2	7	5	94		6	23		15		13	1
78	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	1	13	73		6			18		11	1
235	Котлета Мясная	60	11	10	10	177		1	3		34		17	1
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	231			31		20		126	4
86	Соус красный основной	30		1	2	17		1	6		3		2	
4	Компот из кураги и изюма	200			20	83					21		9	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			31	26	137	924		14	63		136		215	10
<b>Итого за день</b>			47	38	213	1405		22	134		501		284	11

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
54	Фрукт	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
181	Хлеб с маслом 30/10	40	2	9	15	145			59		8		10	1
149	Омлет натуральный	150	16	26	3	307		1	374		118		20	3
16	Чай с сахаром	200			18	61			1		15		6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			18	35	36	513		1	434		141		36	5
<b>Обед</b>														
200	Огурцы свежие	30			2	8		3			14		5	
11	Уха рыбацкая	200	7	3	11	96		13	18		38		38	1
117	Кура отварная	60	383	323	7	111	1	15	817		316		323	30
154	Картофель отварной	150	3	5	24	153		30	30		19		35	1
212	Напиток лимонный	200			23	86		2			4		1	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			401	332	118	703	1	63	865		416		442	35
<b>Итого за день</b>			419	367	154	1216	1	64	1299		557		478	40

ООО "Русский торговый дом"

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЛАГЕРЬ 2021 (7-11лет)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
<b>Полдник</b>														
203	Кондитерское изделие	1шт												
<b>Итого за Полдник</b>														
<b>Завтрак</b>														
170	Хлеб с сыром 30/10	40	8	4	25	168			18		138		23	1
199	Каша молочная "Дружба"	150	5	7	27	190		1	44		100		30	1
164	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		125		15	
<b>Итого за Завтрак</b>			16	14	68	464		8	82		363		68	2
<b>Обед</b>														
108	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	6	65		23			29		12	
114	Борщ со сметаной	200	2	5	11	94		21	5		44		20	1
245	Котлета Особая	60	7	5	7	99		2	2		29		17	1
1	Изделия макаронные группы А отварные	150	7	6	43	252			35		17		10	1
86	Соус красный основной	30		1	2	17		1	6		3		2	
4.02	Компот из изюма	200			20	83					21		9	
184	Хлеб пшеничный	30	7	1	40	196					19		28	2
143	хлеб ржано-пшеничный	30	1		11	53					6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			25	22	140	859		47	48		168		107	6
<b>Итого за день</b>			41	36	208	1323		55	130		531		175	8

Составил \_\_\_\_\_ Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.