

Утверждаю
Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 109

Кудимова Ю.А.



Примерное 2-х разовое меню на 5 дней для детского лагеря
Ленинского, Академического района в 2023-2024 учебном году.

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 1.01.2023 по 31.12.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 7 до 11 лет в детском городском лагере

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Д,мкг | I,мкг | Se,мкг | K,мг | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|-------------------|--|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,рэг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | B2,мг | C,мг |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 (2004 №) | Бутерброд с сыром и маслом 20/10/10 г | 40 | 3,84 | 2,35 | 10,15 | 0,16 | 10,28 | 148,51 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 29,79 | 92,51 | 6,17 | 64,68 | 0,33 | 64,68 | 73,80 | 0,37 | 0,03 | 0,05 | 0,07 |
| 60 (2004 № 11) | Каша жидкая пшеничная с маслом | 230 | 10,38 | 5,37 | 11,24 | 1,44 | 45,22 | 320,59 | 1,63 | 0,00 | 0,00 | 365,43 | 234,25 | 60,14 | 255,50 | 1,41 | 66,79 | 75,54 | 0,21 | 0,22 | 0,28 | 0,97 |
| 2/1 | Соус из черники | 35 | 0,20 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 9,59 | 38,12 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 9,82 | 3,52 | 1,07 | 3,02 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,75 |
| 1/51 (2004 № 693) | Какао с молоком | 200 | 3,64 | 2,90 | 2,73 | 0,60 | 24,19 | 129,57 | 2,26 | 0,00 | 0,00 | 182,12 | 110,63 | 26,97 | 101,09 | 0,90 | 12,00 | 22,12 | 0,01 | 0,03 | 0,13 | 0,52 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 49,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | 0,00 | 0,20 | 0,28 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| | Итого за 'Завтрак' | | 19,38 | 10,62 | 24,47 | 2,44 | 97,62 | 675,46 | 4,75 | 0,00 | 0,00 | 636,16 | 447,91 | 103,75 | 455,89 | 3,57 | 143,47 | 171,66 | 1,13 | 0,32 | 0,48 | 2,31 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из моркови и изюма с растительным маслом | 80 | 1,04 | 0,00 | 3,99 | 3,99 | 10,98 | 79,02 | 0,89 | 0,00 | 0,00 | 142,91 | 19,29 | 27,15 | 39,38 | 0,50 | 0,00 | 1488,00 | 2,06 | 0,04 | 0,05 | 3,57 |
| 63 (2004 № 47) | Суп с макаронными изделиями | 250 | 6,59 | 3,89 | 10,64 | 3,83 | 17,99 | 191,44 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 114,50 | 27,15 | 16,77 | 62,63 | 1,09 | 28,46 | 483,22 | 2,73 | 0,05 | 0,05 | 0,99 |
| 17 | Плов с филе бедра куриным | 200 | 15,55 | 12,97 | 18,69 | 7,18 | 44,29 | 406,80 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 307,77 | 25,37 | 47,98 | 205,53 | 1,76 | 24,82 | 285,20 | 3,63 | 0,09 | 0,12 | 1,60 |
| 1/56 (2004 № 685) | Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,00 | 0,04 | 0,05 | 13,75 | 53,14 | 1,36 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,00 | 0,26 | 0,26 | 18,76 | 89,56 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,00 | 0,24 | 0,24 | 8,34 | 38,68 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 49,00 | 7,00 | 9,40 | 31,60 | 0,78 | 0,00 | 0,20 | 0,28 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| | Итого за 'Обед' | | 27,32 | 16,86 | 33,86 | 15,55 | 114,11 | 858,64 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 614,58 | 79,21 | 101,30 | 339,14 | 4,17 | 53,28 | 2256,62 | 8,70 | 0,22 | 0,24 | 6,16 |
| | Итого за день | | 46,70 | 27,48 | 58,33 | 17,99 | 211,73 | 1534,10 | 7,71 | 0,00 | 0,00 | 1250,74 | 527,12 | 205,05 | 795,03 | 7,74 | 196,75 | 2428,28 | 9,83 | 0,54 | 0,72 | 8,47 |
| | Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет) | | 77,00 | 0,00 | 79,00 | 0,00 | 335,00 | 2350,00 | 10,00 | 100,00 | 30,00 | 1100,00 | 1100,00 | 250,00 | 1100,00 | 12,00 | 700,00 | 700,00 | 0,00 | 1,40 | 1,20 | 60,00 |
| | Выполнение, % | | 60,65 | 0,00 | 73,84 | 0,00 | 63,20 | 65,28 | 77,10 | 0,00 | 0,00 | 113,70 | 47,92 | 82,02 | 72,28 | 64,50 | 28,11 | 346,90 | 0,00 | 38,57 | 60,00 | 14,12 |
| | Содержание, % от калорийности | | 12,00 | | 35,00 | | 53,00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Б:Ж:У | | 1:1,2:4,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соотношение Са:Р | | 1:1,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

