

"Согласовано"

Начальник лагеря

20

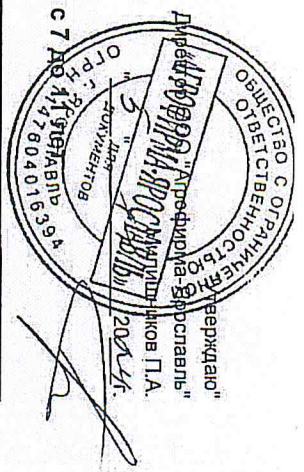


Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети с 7 до 17 лет

1 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.			
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К		I	F	Se
Блинчики с молоком студеным	200	12,6	19,24	88	575,91	0,05	0,2	1,3	0,04	0,1	153,5	109,68	17	0,1	185,5			0,01	ТТК
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01		0,02	416
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01	386
Итого за завтрак	510	16,18	23,01	116,66	743,03	0,12	0,38	18,88	22,04	0,63	296,52	237,98	57,9	3,53	697,96	0,01		0,03	0,01

Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.			
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К		I	F	Se
Лодж-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01		0,06	111
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01		0,01	330
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	69,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			0,01	417
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25			0,01	0,01
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56			0,02	533
Итого за обед	875	48,83	67,9	142,68	1382,29	1,16	0,62	83,89	415,08	0,63	413,6	771,13	220,3	9,95	948,77	0,02		0,1	0,03
Итого за день	1385	65,01	90,91	259,34	2125,32	1,28	1	102,77	437,12	1,26	710,12	1009,11	278,2	13,48	1646,73	0,03		0,13	0,04



2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.	
		Б			Ж				Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	K		I
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Наггетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04	28,8	0,08	0,06	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					ТК
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,02	0,13	45	0,13	6,2	6,2	16	2,65	0,26	21,4					218
Булгур с маслом 10/20	30	1,58	7,83	10,41	118,5	0,01	0,01	2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	0,1	33,4			0,1		3
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,05	0,01	8,55	29,25	8,55	29,25	5,85	41,4							411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,22	0,08	2,1	74,3	47,39	132,89	27,73	3,15	203,9			0,1			
Итого за Завтрак	580	25,01	25,41	129,21	845,51	0,21	0,1	21,08	267,56	100,6	46,89	33,01	1,72	460,14			0,01			63
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/20	270	6,04	14,53	13,94	211,24	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05			294
Бифстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,05	0,03	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47						332
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,02	0,02	0,55	29,6	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42						394
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,04	0,01	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02			538
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,12	0,13	23,03	430,97	0,46	345,39	126,44	6,39	1,073,62	0,01	0,09	0,02	0,01		538
Рулет запеченный	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,82	0,42	25,13	505,27	0,67	392,78	716,42	154,17	9,54	1,277,52	0,01	0,19	0,04		538
Итого за Обед	890	38	58,69	154,55	1,306,70	1,04	0,5	25,13	505,27	0,67	392,78	716,42	154,17	9,54	1,277,52	0,01	0,19	0,04		538
Итого за день	1,470	63,01	84,1	283,76	2,152,21	1,04	0,5	25,13	505,27	0,67	392,78	716,42	154,17	9,54	1,277,52	0,01	0,19	0,04		538

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.	
		Б			Ж				Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	K		I
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Ежики из свинины с соусом 150/60 школа	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94					444
Булгур с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1			411
Яблоко	110	0,44	10,78	51,7	203,6	0,03	0,02	11	17,6	17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01			386
Итого за Завтрак	570	24,05	43,17	65,37	750,66	0,6	0,26	19,01	120,5	0,63	259,61	376,76	68,82	6,26	807,79		0,11	0,03		444
Рассолник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14					82
Жаркое по-домашнему	250	9,96	17,63	32,44	327,9	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	56,16	2,59	1,231,76					ТК
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1	8,6	4,6	3,6	0,06	32,8						393
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02			533
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02			533
Итого за Обед	845	31,92	43,57	125,78	1,025,36	0,79	0,49	68,65	460,47	0,67	387,4	580,62	120,47	5,6	1,942,81		0,04			533
Итого за день	1,415	55,97	86,74	191,15	1,776,02	1,39	0,75	87,66	580,97	1,3	647,01	957,38	189,29	11,86	2,750,60		0,15	0,07		82

4 день 1 недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные											Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20											
Плюг-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТХ										
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	166,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	916,06	0,01	0,01			339										
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,06	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6					70										
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,05	0,05	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1			411										
Ватон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8															
Итого за завтрак	585	23,46	35,91	75,25	720,76	0,74	0,36	37,12	44,75	0,14	120,58	348,18	85,96	5,1	1379,54	0,01	0,17			73										
Щи из свежей капусты с картошкой и мясом 250/20	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55															
Плов со свинойной	260	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06															
Напиток из шиповника с мяком	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,88		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78					ТХ										
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55					417										
Рулет эстонский	100	12,96	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111					538										
Итого за Обед	855	37,84	62,44	153,45	1332,97	0,86	0,44	117	951,79	0,88	310,67	586,76	129,36	5,87	1091,94															
Итого за день	1440	61,3	98,35	228,7	2053,73	1,6	0,8	154,12	996,54	1,02	431,25	934,94	215,32	10,97	2471,48	0,01	0,21													

5 день 1 недели

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные											Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20											
Напиток курчине	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					ТХ										
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,02	0,02		45	0,13	6,2	16	2,65	0,26	21,4					218										
Бутерброд с маслом 10/20	30	1,58	7,83	10,41	118,5	0,06	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4					3										
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,25	15,16	62,96	0,01	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					411										
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	2,1	74,3	0,21	46,44	129,64	27,08	3,09	199,3															
Итого за завтрак	575	24,63	25,26	126,64	832,41	0,21	0,08																							
Суп картофельный с горохом с мясом 260/20	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05					87										
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26					ТХ										
Капша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8					330										
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	146,42					394										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		8	26	5,6	0,44	37,2															
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56					533										
Итого за Обед	910	52,64	69,67	162,97	1499,42	1,35	0,66	14,02	386,8	1,2	435,71	885,14	277,21	13,23	1470,29	0,01	0,07													
Итого за день	1485	77,27	94,93	289,61	2331,83	1,56	0,74	16,12	461,1	1,41	482,15	994,78	304,29	16,32	1669,59	0,01	0,17													

Итого	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные											Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se											
Итого за весь период	322,56	455,03	1252,56	10439,11	6,87	3,79	385,8	2981	5,66	2663,31	4612,63	11411,27	6217	9815,92	0,06	0,85				0,28								
Среднее значение за период	64,512	91,006	250,512	2087,82	1,374	0,758	77,16	596,2	1,132	532,662	922,526	228,254	12,434	1963,18	0,012	0,17				0,056								

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.Л., Гурьяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.Л., Гурьяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.

