

"Согласовано"

Директор МОУ СШ №

"Утверждаю"

Директор ООО "ПРОМПИТ"

(О.И.СОЛНЫШКИНА)

17 11 2023 г.

13 11 2023 г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	10,76	ГТК		
Овощи натуральные соленные	50	0,33		1,14	7	0,02	7,5	0,05		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6			71	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батончик к чаю	35	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				ТУ 10.71.11-162.453630	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015	
Итого за Завтрак	570	11,12	28	48,67	506	0,15	21,05	1,44	0,44	0,17	50,89	48,97	198,11	5,93	701,35	47,97	0,03	16,8			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями, курой 250/10	260	4,184	1,6	10,144	74,4	0,04	0,688	0,176		0,032	13,592	7,736	37,096	0,57	79,87	57,72	0,02		111	2015	
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ГТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	7	47,5	298	0,38		25,2	0,08	0,18	24,57	166,7	251,01	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Сок фруктовый	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				ТУ	
Выпечное изделие	50	4,51	5	28,72	175	0,06		7,68	0,07	0,03	10,49	6,38	38,05	0,46	49,33	23,56	0,01		424	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68				ГОСТ 2.971-84	
Итого за Обед	820	32,254	42,6	128,984	1041,4	0,56	0,688	34,36	0,61	0,362	74,192	214,366	503,276	12,03	902,9	168,6	0,04	17,1			
Итого за день	1390	43,374	70,6	177,654	1547,4	0,71	21,738	35,8	1,05	0,532	125,08	263,336	701,386	17,96	1604,25	216,6	0,07	33,9			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Биточек мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	191	
Макароны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,08	0,03	25,41	9,65	52,97	1,22	71,04	100,1	0,01	0,01	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11-162.4536307
Кондитерское изделие	30	1,7	3	11,25	79	0,02		5,02	0,04	0,01	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09				
Итого за Завтрак	560	25,11	30	105,7	798	0,27	1,02	24,8	0,36	0,18	49,33	46,64	233,19	4,38	375,79	123,2	0,04	10,2		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	19,32	40,45	1,3	264,08	68,38	0,02	0,05	82	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	10,30	280	2015
Рис отварной	180	4,61	6	48,2	269	0,05		32	0,1	0,03	13,74	32,5	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Батон йодированный	25	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				ТУ 10.71.11-162.4536307
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				ГОСТ 2077-84
Итого за Обед	905	22,79	40	119,78	950	0,35	30,94	33,79	0,62	0,62	105,58	104,13	358,81	4,82	1004,6	215,1	0,04	19,4		
Итого за день	1465	47,9	70	225,48	1748	0,62	31,96	58,59	0,98	0,8	154,91	150,77	592	9,2	1380,39	338,3	0,08	29,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	280	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	77к	
Картофельное пюре	180	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	
Кондитерское изделие	30	1,7	3	11,25	79	0,02		5,02	0,04	0,01	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09			17 Ю.П.П-0024Х38307	
Батон йодированный	25	2,33	1	15,93	81	0,05				0,02	6,82	10,23	26,35	0,62	40,61	1,12				
Итого за Завтрак	575	16,41	32	74,25	651	0,3	30,59	32,08	0,49	0,27	85	70,82	267,93	4,96	1097,96	116,7	0,05	13,6		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой	250	2,43	5	16,92	120	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	28,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	96	
Плов со свиной	250	14,8	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,4	45,9	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,9	0,02	14,38	285	
Компот из яблок свежих	200	0,16		27,9	115	0,01	4			0,01	6,88	3,6	4,4	0,88	111,92	0,8			342	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	
Выпечное изделие	60	4,51	5	28,72	175	0,06		7,68	0,07	0,03	10,49	6,38	38,05	0,46	49,33	23,56	0,01		424	
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	895	24,21	40	149,03	1063	0,36	34,34	10,77	0,47	45,99	108,03	108,88	381,09	6,94	1320,97	255,6	0,07	15,1		
Итого за день	1470	40,62	72	223,28	1714	0,66	64,93	42,85	0,96	46,26	193,03	179,7	649,02	11,9	2418,93	372,2	0,12	28,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Пудинг творожный	150	20,45	9	26,16	265	0,06	0,62	42,37	0,28	0,13	68,51	15,54	92,06	0,88	115,63	4,34			322	2015
Соус из кураги	50	0,16		4,53	19						0,06				0,09				525	2013
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	35	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				19.10.71, 11-0074X16107
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338	2015
Итого за Завтрак	550	21,21	10	65,8	444	0,12	10,72	42,37	0,28	0,17	89,82	28,94	128,3	4,3	445,17	7,06	0,01	0		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015
Жаркое по-домашнему 30/220гр (говяд. конв.)	250	10	5	33,04	215	0,31	38,83	5,09	0,05	0,2	43,92	57,08	193,21	2,48	1 206,68	106,5	0,07	0,01	ТТК	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				348	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие	60	3,64	4	31,58	173	0,05		6,87	0,06	0,02	8,32	5,03	30,43	0,37	39,1	17,54			406	2015
Итого за Обед	800	22,8	14	129,14	732	1,5	50,06	12,26	0,11	1,88	53,25	62,11	345,48	7,53	1773,54	200,7	0,1	0,08		
Итого за день	1350	44,01	24	194,94	1176	1,62	60,78	54,63	0,39	2,05	143,07	91,05	473,78	11,83	2218,71	207,7	0,11	0,08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из птицы 45/45	90	13,13	15	2,89	195	0,09	2,57	20,26		0,12	13,51	17,93	127,6	1,34	239,37	18,55	0,09	0,01	290	2015
Макароны отварные	180	7,56	5	48,2	271	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,1	0,01	0,01	309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				378	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				17 10,71,11-0024836307
Выпечное изделие	50	4,51	5	28,72	175	0,06		7,68	0,07	0,03	10,49	6,38	38,05	0,46	49,33	23,56	0,01		424	2015
Итого за Завтрак	560	27,08	26	107,69	768	0,23	2,67	48,74	0,15	0,2	50,46	46,61	248,11	4,34	417,74	143,2	0,11	0,02		
Обед																				

Щи из св.капусты с картофелем вегетарианский	250	1,87	4	8,96	84														
Бризоль хрустящая	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ГТК
Рис отварной	180	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302 2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				378 2015
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		338 2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,89	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ГОСТ 2977-84
Итого за Обед	880	21,85	30	98,87	772	0,2	11,12	27,48	0,38	0,09	53,24	66,2	264,02	6,47	559,43	86,39	0,04	10,2	
Итого за день	1440	48,93	56	206,56	1540	0,43	13,79	76,22	0,53	0,29	103,7	112,81	512,13	10,81	977,17	229,5	0,15	10,3	

Итого по основному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	224,834	292,6	1027,914	7725,4	4,04	193,198	268,086	3,91	49,932	719,792	797,666	2928,316	61,7	8599,45	1364,36	0,53	103
Среднее значение за период	22,4834	29,26	102,7914	772,54	0,404	19,3198	26,8086	0,391	4,9932	71,9792	79,7666	292,8316	6,17	859,945	136,436	0,053	10,3

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.