

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей 7-14 лет

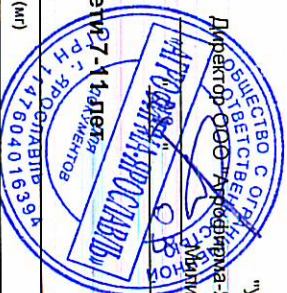
1 день 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ п/п						
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Блинчики с джемом 150/50	200	9,25	14,99	95,8	548,91	0,01	0,01	4,1	0,5	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1							ТК	411	
Чай с сахаром, лимонком 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1									418/386
Сок в индивидуальн./фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,1	0,5	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1									
Итого за Завтрак	610	10,54	15,25	131,31	705,57	0,03	0,04	4,1	0,5	29,4	33,62	18,1	3,93	166,23			0,23									

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ п/п							
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01										111
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68			0,01										ТК
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,22	27,9	16,08	111,66	36,66	0,8	73,86			0,01										332
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,06	0,02	0,22	0,33	12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			0,03										394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02			10	32,5	7	0,55	46,5			0,02										533
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	3,06	363,18	1,42	133,35	106,5	6,89	793,63			0,02										533
Итого за Обед	925	43,17	66,24	161,75	1415,21	0,97	0,54	7,16	363,68	1,42	162,75	124,6	10,92	835,18			0,02										
Итого за день	1 535	53,71	81,49	293,06	2 120,78	1	0,58	7,16	363,68	1,42	162,75	124,6	10,92	835,18			0,23										

2 день 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ п/п									
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Каша рисовая жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13			0,01											199	
Бутерброд с маслом, сыром 10/20/40	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	210	157	14,25	0,7	58,8			0,01											3	
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	125,42	116,2	31	1,01	206,66			0,01											416	
Витаминизированный	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01			6,6	30	5,4	0,48	455,59			0,02												
Кондитерское изделие	580	20,13	28,11	114,16	793,56	0,21	0,43	8,17	170,93	485,23	446,83	80,27	2,66	455,59			0,02												
Итого за Завтрак	260	4,03	9,66	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	1,48	420,24			0,01											63	
Борщ со свежей капустой, картошкой и мясом 250/10	100	12,29	12,45	20,8	244,41	0,15	0,04			25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			0,02												ТК
Нагетсы куриные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,01	0,01	2	28,8	8	2,2	1,8	0,5	56,2			0,01											218	
Макаронные изделия отварные	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01			3,8	2,2	5,6	0,44	37,2			0,02											390	
Компот из яблок	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2			0,01											538	
Хлеб ржаной	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	3,06	363,18	1,42	133,35	106,5	6,89	793,63			0,02												
Выпечное изделие	900	39,79	42,32	173,33	1 233,28	0,45	0,56	23,08	416,83	1,19	121,4	320,48	5,65	754,48			0,01												
Итого за Обед	1 480	59,92	70,43	287,49	2 026,84	0,66	0,79	31,25	587,76	1,99	606,63	145,92	8,34	1 210,07			0,03												
Итого за день	1 480	59,92	70,43	287,49	2 026,84	0,66	0,79	31,25	587,76	1,99	606,63	145,92	8,34	1 210,07			0,03												



"Утверждаю"
Директор ООО "Агробизнес-Прогресс"
М.И. Шинников П.А.
20.08.20 г.

3 День 1 недели

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг из творога с джемом	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05			249/тк								
Чай с мякни содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411								
Сок в виде Улаковке/Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	36,8					418/289								
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	28,89													
Итого за Завтрак	640	28,71	10,7	113,46	659,88	0,16	0,43	1,2	106,94	0,61	257,4	352,4	58,13	5,54	288,89	0,01	0,15											

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4	0,64	23,85	68,38	27,15	1,03	474,05	0,01	0,05			101								
Шницель из свиныхы	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,08	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26					тк								
Картофельное пюре с овощами натуральными консервированными	215	4,2	5,06	27,02	171,67	0,2	0,16	32,85	34,33	0,08	63,15	125,04	44,48	1,67	964,41		0,01			339								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,04	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02			406								
Выпечное изделие	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24				126,79	143,16	15,09	1,9	139,8		0,01											
Итого за Обед	910	34,47	54,46	129,95	1150,23	0,91	0,63	50,25	300,46	1,78	162,32	538,12	124,82	8,14	1916,97	0,01	0,17											
Итого за день	1550	63,18	65,16	243,41	1820,11	1,07	1,06	51,45	487,4	2,39	419,72	890,52	182,95	13,68	2205,86	0,02	0,32											

4 День 1 недели

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Каша пшеница жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04			199								
Бутерброд с маслом,сыром 10/20/40	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8					3								
Какао на молоке витаминизированный	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02			416								
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48	530,39		0,02											
Итого за Завтрак	560	26,65	30,2	136,78	927,93	0,4	0,44	7,69	165,35	0,73	494,32	518,85	105,68	3,58	530,39	0,02	0,06											

Применяемые блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Суп картофельный с горохом с мясом 250/20	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		0,01			87,1								
Плов со свининой	250	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					тк								
Напиток из шиповника с мяном	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					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			533								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04											
Итого за Обед	845	40,95	60,58	154,09	1330,02	1,08	0,57	97,34	980,44	1,72	123,71	567,08	138,67	7,93	1222,28	0,01	0,06											
Итого за день	1405	67,6	90,78	290,87	2287,95	1,48	1,01	105,03	1145,79	2,45	618,03	1085,93	244,35	11,51	1752,67	0,03	0,12											

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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								
Ежики из свинины с соусом	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				0,03	444							
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6	0,07	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							
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418/386							
Итого за Завтрак	660	24,61	42,93	74,79	790,96	0,59	0,26	8,01	120,5	0,63	256,01	378,66	66,92	6,64	501,99				0,1	0,03							
Рассолынок 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					0,01	82						
Берстроголов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39				0,01	0,05	294						
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						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411							
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				0,02	0,01							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				0,01	0,04	538						
Итого за Обед	885	39,66	53,47	130,12	1159,63	1,06	0,62	18,63	376,33	1,2	128,63	626,13	220,42	10,67	1252,84				0,03	0,22	0,04						
Итого за День	1545	64,27	96,4	204,91	1950,49	1,65	0,88	26,64	496,83	1,83	384,64	1004,79	287,34	17,31	1754,83				0,03	0,32	0,07						
Итого	Б	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Ж	У	У	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	І	F	Se								
Итого за весь период		308,68	404,26	1319,74	10176,17	5,86	4,32	221,53	3081,46	10,08	2191,77	4340,98	985,16	61,66	7758,61				0,13	1,09	0,31						
Среднее значение за период		61,736	80,852	263,948	2035,234	1,172	0,864	44,306	616,292	2,016	438,354	868,196	197,032	12,332	1551,722				0,026	0,218	0,062						

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприняти общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт