

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

_____ 20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей 12-18 лет

1 день 1 недели

Прием 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			

Взвешивание с джемом 200/50	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					ТК
Чай с сахаром, лимонном 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	411
Рыболок	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6			0,01	386
Итого за Завтрак	580	13,02	20,53	142,87	806,94	0,05	0,04	16,1	0,5		34,6	32,88	20,9	3,77	37,15			0,11	

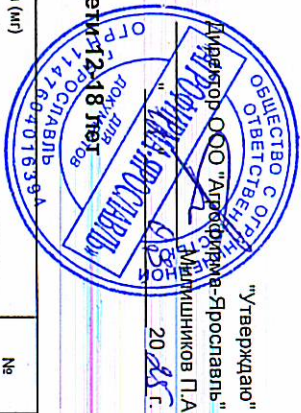
Суп вермишевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111
Пюре-каша из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТК
Рис отварной.	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86			0,02	332
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8		0,03	0,02	
Выпечное изделие	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24		126,79	1,06	40,37	143,16	15,09	1,9	139,8	0,01	0,04	0,02	406
Итого за Обед	940	44,94	67,11	173,83	1478,12	0,99	0,55	3,06	369,22	1,47	137,91	584,13	112,62	7,17	817,59	0,02	0,13	0,07	
Итого за день	1520	57,96	87,64	316,7	2285,06	1,04	0,59	19,16	369,72	1,47	172,51	617,01	133,52	10,94	1192,74	0,02	0,24	0,07	

2 день 1 недели

Пример 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	

Каша рисовая жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02	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	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3
Какао на молоке	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
Витаминизированный рыболок	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6			0,01	
Итого за Завтрак	620	16,76	25,44	79,13	618,82	0,2	0,42	19,51	168,73	0,75	485,29	418,41	82,57	4,72	768,52	0,02	0,05	0,01	386

Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/20	270	6,04	14,53	13,94	211,24	0,21	0,1	21,08	267,56	0,2	46,89	100,6	33,01	1,72	460,14			0,01	63,1
Напиток куриный	100	12,29	12,45	20,8	244,41						0,06								ТК
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	239,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
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
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	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	0,02	406
Итого за Обед	870	39,67	46,18	151,95	1182,03	0,48	0,39	21,18	414,73	1,29	117,45	328,66	67,39	5,92	734,06	0,01	0,15	0,04	
Итого за день	1490	56,43	71,62	231,08	1800,85	0,68	0,81	40,69	583,46	2,04	602,74	747,07	149,96	10,64	1502,58	0,03	0,2	0,05	



3 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			

Пудинг из творога с джемом 150/50	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
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
Блюдо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Батон поджаренный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Итого за Завтрак	550	27,44	10,69	99,88	608,08	0,17	0,43	13,2	106,94	0,61	280,7	345,1	59,63	5,26	613,29	0,01	0,16		

Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,95	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	т.к.
Картофельное пюре с овощами	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		339/70
натуральными консервированными	180/35																		
Чай с низким содержанием сахара	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411
с лимонном 200/5	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01	
Хлеб ржаной	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24		126,79	1,06	40,37	143,16	15,09	1,9	139,8		0,01	0,04	406
Выпечное изделие	905	34,86	56,67	120,1	1 133,36	0,91	0,69	55,25	405,76	2	165,98	548,62	124,41	8,28	2 004,32	0,01	0,18	0,06	
Итого за Обед	1 455	62,3	67,36	219,98	1 741,44	1,08	1,12	68,45	512,7	2,61	426,68	893,72	184,04	13,54	2 617,61	0,02	0,34	0,06	

4 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							

Каша пшенная 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
Бульбурд с маслом,сыром	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
10/20/40																			
Какао на молоке	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
витаминизированный																			
Блюдо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Завтрак	620	23,59	27,86	103,54	764,73	0,39	0,45	19,69	165,35	0,73	506,92	502,05	111,08	5,74	863,99	0,02	0,07		

Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87,09
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			0,04	т.к.
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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	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	0,02	406
Итого за Обед	860	39,61	55,99	152,48	1 273,48	1	0,52	21,06	914,98	1,62	123,03	552,95	138,37	8,24	1 162,1	0,01	0,17	0,07	
Итого за день	1 480	63,2	83,85	256,02	2 038,21	1,39	0,97	40,75	1 080,33	2,35	629,95	1 055	249,45	13,98	2 026,09	0,03	0,24	0,07	

5 день 1 недели

Прием 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									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Ежики из свиной с соусом 150/50.		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		207,6	154	14,2	0,68	55,8				3							
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411							
Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6			0,01	386							
Итого за Завтрак		580	24,09	43,21	66,35	755,36	0,61	0,26	20,01	120,5	0,63	261,21	377,86	69,72	6,48	835,59			0,11	0,03							
Расходник 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							
Бифстроганов из свиной		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			0,05	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	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		50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02							
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			0,04	0,02							
Итого за Обед		890	39,98	53,52	132,22	1169,53	1,07	0,53	18,63	376,33	1,2	129,63	629,38	221,12	10,72	1257,49			0,23	0,05							
Итого за День		1470	64,07	96,73	198,57	1924,89	1,68	0,89	38,64	496,83	1,83	390,84	1007,24	290,84	17,2	2093,08			0,34	0,08							
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Итого за весь период		303,96	407,2	1222,35		9790,45	5,87	4,38	207,69	3043,04	10,3	2222,72	4320,04	1007,81	66,3	9432,1	0,13	1,36	0,33								
Среднее значение за период		60,792	81,44	244,47		1958,09	1,174	0,876	41,538	608,608	2,06	444,544	864,008	201,562	13,26	1886,42	0,026	0,272	0,066								

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. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.