

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

" _____ 20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Не рачен туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Сa, мг			
Оладьи с джемом 105/45	150	6,0	13,0	74,0	436	Завтрак														
Какао с молоком витаминизированное	180	3,2	2,6	18,0	108	0,02	0,1	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			ТК	
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	246,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТК	
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02	225,6	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	2,40	0,002			ТК	
Итого за Завтрак	550	17,8	82,1	129,5	793	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
						Обед														
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,47	0,11	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК	
Напиток куриный	90	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,03	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК	
Рис отварной	150	4,2	4,2	44,2	234	0,11	21	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК	
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	5,7		0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ТК	
Итого за Обед	750	32,7	24,5	112,9	803	0,3	5,7	289,2	0,6	0,4	176,7	53,8	289,2	5,7	358,6	2,0	0,4	0,1		



Утверждаю
Ивченко С.В.
2024 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Лимон-кебаб из свинины	90	14.0	27.0	11.0	342	0.05	1.02	1.34	0.47	0.11	117.9	18.64	139.09	2.07	159.66	0.008	0.10	0.022	ТК							
Макаронные отходы	180	6.8	4.5	43.2	244	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002	0.10	0.022	ТК							
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0.2	0.0	15.2	63	3.2	253.3	6.3	0.02	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040	0.10	0.022	ТК							
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	0.10	0.022	ТК							
Итого за Завтрак	515	24.0	32.5	90.4	784	0.8	4.4	485.0	13.1	0.2	395.1	39.0	226.3	5.4	529.5	0.1	0	0	ТК							
Обед																										
Суп картофельный с горохом с курой 250/10	260	6.3	5.9	20.2	166	0.16	1.59	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ТК							
Винегрет хрустящий	100	19.8	13.5	18.9	274	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008	0.5	0.025	ТК							
Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.6	165	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021	0.018	0.018	ТК							
Овощи натуральные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	30.06	0.08	0.11	41.56	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.5	0.020	ТК							
Сок	200	2.6	0.4	20.0	88	0.02	0.02	25.6	0.02	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020	0.10	0.020	ТК							
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80.0	0.06	0.38	3.4	0.03	0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.99	0.10	0.020	ТК							
Руллет ягодный	50	7.0	8.0	24.0	199	0.8	0.38	3.4	0.03	0.03	2.6	4.2	4.2	2.2	8	0.020	0.10	0.020	ТК							
Итого за Обед	890	40.4	33.6	126.5	986	1.3	47.7	71.6	7.1	2.0	317.1	120.8	489.1	12.6	545.6	2.0	1.0	0.1	ТК							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Завтрак																										
Пудинг из творога со ступенным молоком 200/50	250	35.6	16.1	63.9	552	0.06	1.15	119.16	0.56	0.02	288.84	22.35	266.91	0.74	149.67	0.001	0.70	0.000	ТК							
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	61.0	0.02	3.2	225.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040	0.10	0.020	ТК							
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	0.10	0.020	ТК							
Молоко	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02	0.02	253.3	0.02	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001	0.10	0.020	ТК							
Итого за Завтрак	600	39.3	22.1	112.6	779	0.1	4.4	851.4	13.2	0.1	520.1	39.8	301.5	3.6	444.5	0.0	0.7	0.0	ТК							
Обед																										
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.29	0.37	0.37	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000	ТК							
Бифстогейн из отварного мяса	100	13.0	28.0	4.0	324	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008	0.5	0.025	ТК							
Каша гречневая рассыпчатая	150	5.0	5.0	34.2	214	0.11	0.11	21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001	0.10	0.020	ТК							
Овощи натуральные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	20.06	0.08	0.11	41.56	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.5	0.020	ТК							
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0.7	0.1	32.0	133	0.04	0.04	256.3	0.02	0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000	0.10	0.020	ТК							
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.6	60.0	0.03	0.03	3.4	0.01	0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.172	0.10	0.020	ТК							
Хачапури с сыром	80	14.0	16.0	48.0	398	0.8	0.38	3.4	0.03	0.03	2.6	4.2	4.2	2.2	8	0.020	0.10	0.020	ТК							
Итого за Обед	880	42	56	154	1312	1.3	32.4	302.2	0.6	1.9	208.9	92.0	386.9	9.2	316.8	0.7	0.8	0.0	ТК							

Прим. пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг	ТК							
8 День																										
Завтрак																										
Пудинг из творога со сливочным маслом	250	35,6	16,1	63,9	552	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТК							
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,000	0,000	ТК								
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,000	0,000	ТК								
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0,000	0,000	ТК								
Итого за Завтрак	600	39,3	22,1	112,6	779	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0								
Обед																										
9 День																										
Завтрак																										
Пш из свежей капусты с картошкой и курицей	270	9,8	3,9	21,5	160	0,01	13,56	0,66	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК								
Курица отварная	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,000	0,025	ТК								
Омлет картофельный свежий	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	41,96	3,64	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	0,000	ТК								
Напиток из яблок сушеных	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	256,3	3,6	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000	0,000	0,000	ТК								
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03	25,96	4,4	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72	0,000	0,000	ТК								
Пирожок с яблоком	60	7,0	9,0	23,0	199	0,81	3,4	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8	0,000	0,000	0,000	ТК								
Итого за Обед	815	39	35	107	905	1,1	44,6	281,8	0,5	1,5	189,6	93,0	334,8	8,3	334,0	0,7	0,9	0,1								

Прим. пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг	ТК							
8 День																										
Завтрак																										
Наггетсы куриные	80	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК							
Макарон отварные	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,000	0,000	ТК							
Чай с сахаром, лимон	200/5	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,000	0,000	ТК								
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,000	0,000	ТК								
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТК								
Итого за Завтрак	625	29,7	16,2	97,1	662,8	0,9	30,4	511,0	13,2	0,3	633,4	72,1	324,5	6,8	586,6	0,1	0,5	0,03								
Обед																										
9 День																										
Завтрак																										
Рассолыник ленинградский с перловой крупой, кудрой	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК							
Бифстегинион из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,000	0,025	ТК								
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11	0,11	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,000	0,000	ТК								
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,000	0,000	ТК								
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,03	25,96	4,4	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72	0,000	0,000	ТК								
Руллет ленинградский	30	7,0	8,0	24,0	199	0,8	3,4	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8	0,000	0,000	0,000	ТК								
Итого за Обед	830	32,6	50,4	126,6	1107	1,1	19,3	288,1	6,8	1,4	292,4	62,1	258,9	7,0	357,9	0,8	0,2	0,1								

