

"Согласовано"
Начальник лагеря

" " 20 г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02			175	2015
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9				382	2015
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	615	14,45	16,00	92,86	576,00	0,62	37,36	205,00	2,03	0,76	302,85	99,38	348,84	5,55	803,50	74,21	0,03	0,00			
Обед																					
Суп с макаронными изделиями, курой 250/10	260	5,01	3	14,21	100	0,04	1,48	0,3		0,38	22,05	12,94	63,6	1,02	106,31	72,35	0,04	0,07		111	2015
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	16,76		ТПК	
Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,94	6	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2				71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44				342	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Кондитерское изделие	18	1,70	3	11,25	79	0,02		5,02	0,04	0,01	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09					
Фрукт 1 шт	130	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01				
Итого за Обед	868	21,13	32,75	94,16	762,75	0,27	28,36	6,81	0,48	0,60	90,62	81,48	298,96	7,66	864,28	121,83	0,07	16,83			
Итого за день		35,58	48,75	187,02	1338,75	0,89	65,72	211,81	2,51	1,36	393,47	180,86	647,80	13,21	1667,78	196,04	0,10	16,83			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41				ТТК	
Картофельное пюре	150	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	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,18	0,06	1,3	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01			71	2015
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
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
Итого за Завтрак	515,0	17,42	14,06	66,27	463,30	0,31	27,28	40,58	0,23	0,26	114,52	91,83	314,94	3,75	1178,93	187,98	0,05	0,00			
Обед																					
Рассоленный ленинградский с курой, сметаной 250/10/10	270	7,47	5	17,42	142	0,16	17,05	11,08	0,01	0,44	40,05	31,19	112,93	1,53	531,93	86,5	0,06	0,07		96	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	10,21	26	4,1	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,1	259,66	72,67	0,01	17,45		260	2015
Рис отварной	150	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
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8					349	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Кондитерское изделие	30	1,62	6	49,33	146	0,02		3,98	0,03	0,01	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01				
Итого за Обед	780	26,0	42,3	152,6	981,5	0,4	18,4	46,5	0,6	1,8	82,1	93,5	400,3	8,3	946,1	226,6	0,1	17,5			
Итого за день		43,39	56,34	218,91	1444,80	0,67	45,73	87,06	0,84	2,10	196,66	185,35	715,29	12,01	2125,03	414,62	0,13	17,52			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	15,9	23	2,98	285	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015	
Сыр (порциями)	15	2,6	3		34		0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8		1,45	15	2015	
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				
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	2015	
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	550	21,9	28,0	48,9	535,0	0,2	15,7	371,6	2,8	0,7	245,9	51,8	366,2	7,5	674,2	60,0	0,0	1,5		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,24	3	9,15	98	0,11	29,88	0,32		0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	
Овощи натуральные свежие	30	0,33		1,14	7	0,02	8	0,1		0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6		71	2015	
Компот из вишни	200	0,2		21,44	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04		342	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Выпечное изделие	75	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	
Итого за Обед	865	54,86	44,00	132,96	1160,00	0,68	42,02	182,40	0,90	0,93	458,32	217,78	732,37	9,75	1025,46	214,30	0,17	5,67	0,00	
Итого за день		76,76	72,00	181,85	1695,00	0,88	57,75	553,95	3,72	1,60	704,22	269,55	1098,52	17,24	1699,64	274,26	0,18	7,15		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	0,22	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02			223	2015
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26					
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	130	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01				
Итого за Завтрак	575	33,24	18,00	95,01	677,00	0,14	5,75	14,98	0,12	0,28	197,11	53,09	200,94	4,28	453,45	6,24	0,03	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом, мясом	255	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	485,36	74,32	0,03	0,07		102	2015
Гуляш из свинины 45/45	90	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01			246	2015
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01		309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44				342	2015
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07					
Кондитерское изделие	18	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16						
Итого за Обед	753	31,76	34,02	120,01	900,51	0,51	15,23	21,12	0,08	0,61	94,30	78,96	341,92	7,72	694,89	257,68	0,05	0,08			
Итого за день		65,00	52,02	215,02	1577,51	0,65	20,98	36,10	0,20	0,89	291,41	132,05	542,86	12,00	1148,34	263,92	0,08	0,08			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг			
Завтрак																							
Гуляш из птицы 45/45	90	11,75	19	7,1	243	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,98	133,01	2,12	233,16	33,35		8,39			ТТК		
Картофельное пюре	150	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	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01				71	2015	
Батон йодированный	30	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26							
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	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Итого за Завтрак	645	18,63	26,00	75,74	609,00	0,33	45,81	30,61	0,31	0,33	103,00	88,37	300,33	8,11	1479,35	112,52	0,06	8,39					
Обед																							
Соплянка по-домашнему из птицы со сметаной 250/15/10	275	5,59	7	9,78	127	0,13	11,46	10,81	0,01	0,48	33,74	22	82,79	1,51	333,94	63,95	0,02	0,08			158	2004	
Плов со свинойной	220	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03			265	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01				71	2015	
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8						349	2015	
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07							
Кондитерское изделие	30	2,84	5	18,75	132	0,03		8,36	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35							
Итого за Обед	795	26,30	42,32	125,01	987,99	0,37	15,53	28,60	0,64	1,96	115,34	112,08	433,32	9,26	976,02	229,62	0,05	17,11					
Итого за день		44,93	68,32	200,75	1596,99	0,70	61,34	59,21	0,95	2,29	218,34	200,45	733,65	17,37	2455,37	342,14	0,11	25,50					

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	265,66	297,43	1003,55	7653,05	3,78	251,52	948,13	8,23	8,24	1804,10	988,26	3738,11	71,83	9096,16	1490,98	0,60	67,08	
Среднее значение за период	53,13	59,49	200,71	1530,61	0,76	50,30	189,63	1,65	1,65	360,82	193,65	747,62	14,37	1819,23	298,20	0,12	13,42	

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапишиной 2004г.