

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

" " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



"Утверждаю"

Директор ФГБУ "ВЕСЕИ" - Ярославль

Мидишников П.А.

20 \_\_\_\_ г.

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

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная молочная 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 сыром	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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>18,34</b>	<b>111,13</b>	<b>704,41</b>	<b>0,35</b>	<b>0,3</b>	<b>1,87</b>	<b>101,05</b>	<b>0,12</b>	<b>385,44</b>	<b>415,51</b>	<b>81,93</b>	<b>3,52</b>	<b>403,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>		
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111
Тефтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02	456
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
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	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	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>40,68</b>	<b>64,02</b>	<b>189,7</b>	<b>1 497,42</b>	<b>1,06</b>	<b>0,45</b>	<b>8,64</b>	<b>311,94</b>	<b>0,83</b>	<b>146,71</b>	<b>583,23</b>	<b>214,62</b>	<b>10,17</b>	<b>993,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 480</b>	<b>64,08</b>	<b>82,36</b>	<b>300,83</b>	<b>2 201,83</b>	<b>1,41</b>	<b>0,75</b>	<b>10,51</b>	<b>412,99</b>	<b>0,95</b>	<b>532,15</b>	<b>998,74</b>	<b>296,55</b>	<b>13,69</b>	<b>1 397,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03	тк
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218	
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	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,74</b>	<b>38,76</b>	<b>114,36</b>	<b>915,91</b>	<b>0,63</b>	<b>0,22</b>	<b>0,9</b>	<b>45,74</b>	<b>0,72</b>	<b>61,69</b>	<b>286,28</b>	<b>53,23</b>	<b>5,15</b>	<b>455,21</b>		<b>0,1</b>	<b>0,03</b>		
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95	
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	тк	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394	
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	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533	
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>35,53</b>	<b>69,88</b>	<b>146,64</b>	<b>1 365,73</b>	<b>0,74</b>	<b>0,53</b>	<b>62,17</b>	<b>491,23</b>	<b>4,6</b>	<b>414,56</b>	<b>629,05</b>	<b>139,83</b>	<b>6,82</b>	<b>2 197,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,04</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 390</b>	<b>62,27</b>	<b>108,64</b>	<b>261</b>	<b>2 281,64</b>	<b>1,37</b>	<b>0,75</b>	<b>63,07</b>	<b>536,97</b>	<b>5,32</b>	<b>476,25</b>	<b>915,33</b>	<b>193,06</b>	<b>11,97</b>	<b>2 652,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,49</b>	<b>0,07</b>		

### 3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Бутерброд с сыром	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 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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,4</b>	<b>22,09</b>	<b>106,14</b>	<b>722,21</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>1,69</b>	<b>104,68</b>	<b>0,14</b>	<b>368,21</b>	<b>348,87</b>	<b>60,42</b>	<b>2,88</b>	<b>323,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63
Котлета мясная	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		ттк
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339
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
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	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01	0,01	
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>33,73</b>	<b>53,4</b>	<b>108,13</b>	<b>1 048,54</b>	<b>0,93</b>	<b>0,5</b>	<b>53,49</b>	<b>361,45</b>	<b>0,34</b>	<b>290,52</b>	<b>529,63</b>	<b>118,67</b>	<b>6,77</b>	<b>1 767</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 380</b>	<b>58,13</b>	<b>75,49</b>	<b>214,27</b>	<b>1 770,75</b>	<b>1,17</b>	<b>0,77</b>	<b>55,18</b>	<b>466,13</b>	<b>0,48</b>	<b>658,73</b>	<b>878,5</b>	<b>179,09</b>	<b>9,65</b>	<b>2 090,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0,03</b>	

### 4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Тефтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02	456
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 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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>27,02</b>	<b>44,13</b>	<b>101,6</b>	<b>912,01</b>	<b>0,8</b>	<b>0,34</b>	<b>6,79</b>	<b>94,89</b>	<b>0,59</b>	<b>98,2</b>	<b>439,92</b>	<b>188,17</b>	<b>8,34</b>	<b>729,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	
Суп картофельный с горохом с мясом	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
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	ттк
Капуста тушеная	180	5,09	6,26	16,35	145,25	0,1	0,12	112,23	289,98		127	96,19	49,89	1,9	846,79				755
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	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	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>51,08</b>	<b>42,6</b>	<b>153,48</b>	<b>1 204,11</b>	<b>0,74</b>	<b>0,47</b>	<b>124,4</b>	<b>561,13</b>	<b>0,64</b>	<b>231,68</b>	<b>538,97</b>	<b>197,21</b>	<b>8,78</b>	<b>1 910,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>78,1</b>	<b>86,73</b>	<b>255,08</b>	<b>2 116,12</b>	<b>1,54</b>	<b>0,81</b>	<b>131,19</b>	<b>656,02</b>	<b>1,23</b>	<b>329,88</b>	<b>978,89</b>	<b>385,38</b>	<b>17,12</b>	<b>2 640,61</b>	<b>0,02</b>	<b>0,3</b>	<b>0,07</b>	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	тгк
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218
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
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26,74</b>	<b>38,76</b>	<b>114,36</b>	<b>915,91</b>	<b>0,63</b>	<b>0,22</b>	<b>0,9</b>	<b>45,74</b>	<b>0,72</b>	<b>61,69</b>	<b>286,28</b>	<b>53,23</b>	<b>5,15</b>	<b>455,21</b>		<b>0,1</b>	<b>0,03</b>	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01	тгк
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
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	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,35</b>	<b>60,11</b>	<b>129,2</b>	<b>1 191,7</b>	<b>0,65</b>	<b>0,45</b>	<b>63,88</b>	<b>468,1</b>	<b>0,61</b>	<b>419,7</b>	<b>536,08</b>	<b>115,26</b>	<b>5,89</b>	<b>1 716,24</b>		<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 350</b>	<b>58,09</b>	<b>98,87</b>	<b>243,56</b>	<b>2 107,61</b>	<b>1,28</b>	<b>0,67</b>	<b>64,78</b>	<b>513,84</b>	<b>1,33</b>	<b>481,39</b>	<b>822,36</b>	<b>168,49</b>	<b>11,04</b>	<b>2 171,45</b>		<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	

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	Mg	Fe	К	І	F	Se		
Итого за весь период	309,64	341,33	1 360,01	9 750,56	5,28	4,8	211,89	2 737,39	33,25	4 095,65	4 186,52	1 072,26	54,54	3 675,15	0,325	12,55	0,17		
Среднее значение за период	61,928	68,266	272,002	1 950,11	1,056	0,96	42,378	547,478	6,65	819,13	837,304	214,452	10,908	735,03	0,065	2,51	0,034		

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., Тутьяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьяна В.А. 2016 г.

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