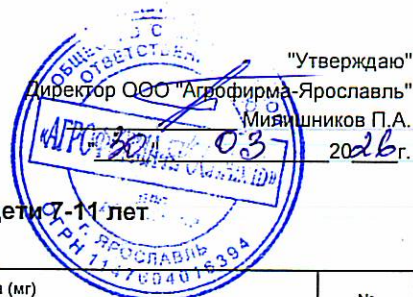


"Согласовано"

Начальник лагеря _____

" _____ " _____ 20 _____ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей 7-11 лет.

1 день 1 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
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199
Бутерброд с сыром	30	4,1	3,19	10,28	86,8	0,03	0,04	0,08	25,8		103,8	77	7,1	0,34	27,9				3,05
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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за Завтрак	500	27,8	19,32	86,82	632,96	0,22	0,28	1,85	77,77	0,13	280,43	304,17	63,05	2,52	333,35	0,01	0,13	0,01	
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				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	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,02	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/кондитерское изделие	шт	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
Итого за Обед	850	38,66	61,91	179,69	1 430,39	1	0,42	8,22	267,35	0,82	139,8	540,89	188,75	9,24	934,63	0,01	0,06	0,05	
Итого за день	1 350	66,46	81,23	266,51	2 063,35	1,22	0,7	10,07	345,12	0,95	420,23	845,06	251,8	11,76	1 267,98	0,02	0,19	0,06	

2 день 1 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	ттк
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218
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				
Итого за Завтрак	520	25,04	37,89	98,16	836,47	0,59	0,21	0,9	42,86	0,72	57,11	271,96	50,51	4,86	435,09		0,1	0,03	
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63
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	ттк
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02	
Выпечное/кондитерское изделие	шт	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
Итого за Обед	760	31,62	59,15	134,42	1 204,33	0,65	0,45	49,25	470,3	0,61	414,35	537,08	115,23	6,12	1 642,01		0,05	0,04	
Итого за день	1 280	56,66	97,04	232,58	2 040,8	1,24	0,66	50,15	513,16	1,33	471,46	809,04	165,74	10,98	2 077,1		0,15	0,07	

3 день 1 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	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 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	30	4,1	3,19	10,28	86,8	0,03	0,04	0,08	25,8		103,8	77	7,1	0,34	27,9				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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за Завтрак	500	18,8	18,32	90,57	602,96	0,2	0,24	1,61	78,88	0,14	260,76	258,87	50,72	2,32	277,18	0,01	0,12	0,01	
Рассольник ленинградский с мясом	210	3,88	7,98	13,78	142,95	0,16	0,07	13,48	162,72	0,1	16,85	81,31	24,34	1,03	429,69			0,01	82
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	150	4,25	5,22	13,63	121,04	0,08	0,1	93,52	241,65		105,83	80,16	41,58	1,58	705,66				755
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
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/кондитерское изделие	шт	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01
Итого за Обед	810	49,15	44,68	125,5	1 107,44	0,53	0,51	187,54	605,85	0,67	385,86	601,88	179,24	6,72	1 668,83	0,01	0,18	0,06	538
Итого за день	1 310	67,95	63	216,07	1 710,4	0,73	0,75	189,15	684,73	0,81	646,62	860,75	229,96	9,04	1 946,01	0,02	0,3	0,07	

4 день 1 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	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
Гуляш из свинины	90	11,29	22,08	3,22	256,79	0,39	0,11	2,54	99,45		12,73	127,06	22,07	1,42	254,14	0,01	0,05		293
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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	510	23,61	29,58	74,98	660,35	0,74	0,28	3,07	125,69	0,07	46,58	378,56	176,01	7,63	591,26	0,02	0,16		
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3		0,01		87
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	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02
Выпечное/кондитерское изделие	шт	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
Итого за Обед	810	39,7	53,6	163,59	1 295,27	1,17	0,5	36,81	216,8	0,38	159,17	510,66	120,3	7,78	1 744,51	0,01	0,12	0,04	424
Итого за день	1 320	63,31	83,18	238,57	1 955,62	1,91	0,78	39,88	342,49	0,45	205,75	889,22	296,31	15,41	2 335,77	0,03	0,28	0,04	

5 день 1 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	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	
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
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	540	25,03	42,16	105,96	904,3	0,6	0,22	6,36	90,75	0,58	96,13	281,34	54,5	4,54	535,35			0,11	0,02	
Ши из свежей капусты с картофелем и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32					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	ттк
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02	
Выпечное/кондитерское изделие	шт	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
Итого за Обед	760	31,2	58,23	131,48	1 182,86	0,64	0,44	57,59	425,76	0,59	412,99	528,22	111,52	5,78	1 640,21			0,05	0,04	
Итого за день	1 300	56,23	100,39	237,44	2 087,16	1,24	0,66	63,95	516,51	1,17	509,12	809,56	166,02	10,32	2 175,56			0,16	0,06	
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	231,16	81,25	1 236,09	8 400,25	4,56	4,23	181,7	2 191,22	33,25	3 617,90	3 895,39	784,64	41,5	3 363,11	0,32	9,6	0,11			
Среднее значение за период	46,232	56,25	247,218	1 680,05	0,912	0,846	36,34	438,244	6,65	723,58	779,078	156,928	8,3	672,62	0,064	1,92	0,022			

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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