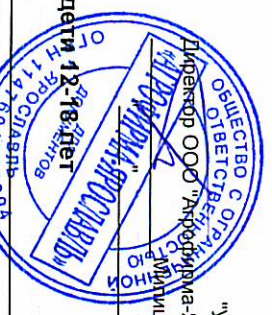


"Согласовано"
Начальник лагеря _____
" _____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Прославль"
С.И.Иванов П.А.
" _____ 20 ____ г.



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

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		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								
Блиnnик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308														тгк								
Бутерброд с сыром	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				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								
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Итого за Завтрак	580	14,45	9,33	101,64	554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2			0,1									
Суп картофельный с горохом.	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25			0,01	87								
Угущ из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38			0,01	293								
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			0,05	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								
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								
Кондитерское изделие	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06				20,7	58,5	9	0,72	115,2			0,19	0,02								
Итого за Обед	870	37,33	49,76	177,57	1306,73	1,02	0,34	14,88	338,92	0,08	110,6	408,65	96,72	7,41	1070,51			0,19	0,02								
Итого за День	1450	51,78	59,09	279,21	1861,04	1,08	0,41	15,06	365,22	0,08	235,55	514,39	117,52	11,52	1132,71			0,29	0,02								

2 День 2 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	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 рисовая молочная 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
Кондитерское изделие	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0.01				5.5	25	4.5	0.4					
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				
Итого за Завтрак	550	12.07	12.18	108.8	594.1	0.17	0.22	1.53	52.83	0.14	163.61	209.37	45.02	2.34	261.38	0.01	0.12	0.01	

Рассольник ленинградский с мясом	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	82.09
Ежки из свинины с соусом	200	15.07	38.44	20.88	490.4	0.5	0.15	7.34	68.36	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89			0.03	444
Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						8.4	15.6	12	0.54				71	
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	
Кондитерское изделие	50	3.2	8.4	34.25	225.5	0.05	0.04				11.5	32.5	5	0.4	64				
Итого за Обед	810	26.08	56.21	106.45	1037.76	0.77	0.3	24.3	272.2	0.71	81.2	379.34	97.28	5.72	1064.48		0.12	0.05	
Итого за день	1360	38.15	68.39	215.25	1631.86	0.94	0.52	25.83	325.03	0.85	244.81	588.71	142.3	8.06	1326.86	0.01	0.24	0.06	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные 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							
Пудинг из творога с джемом																				249						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		411							
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
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	550	28,84	11,27	95,84	605,28	0,2	0,43	13,2	106,94	0,61	262,1	354,5	60,43	5,42	631,69	0,01	0,16									
Суп картофельный с крупой и мясом																				101						
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	т/к							
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							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71							
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								
Кондитерское изделие	60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0,04				13,8	39	6	0,48	76,8											
Итого за Обед	900	36,02	53,43	149,5	1 225,5	0,88	0,44	17,86	237,04	0,44	125,21	575,37	231,03	10,59	1 233,36	0,02	0,18	0,03								
Итого за день	1 450	64,86	64,7	245,34	1 830,78	1,08	0,87	31,16	343,98	1,05	387,31	929,87	291,46	16,01	1 865,05	0,03	0,34	0,03								

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные 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	Mg	Fe	K	I	F	Se								
						4														5	6	7	8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшенная 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		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	630	20,88	17,66	102,33	656,01	0,35	0,31	13,87	101,05	0,12	397,04	402,71	87,53	5,68	700,25	0,01	0,15										
Борщ со свежей капустой, картофелем и 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			63,09									
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			т/к									
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									
Хлеб ржаной	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									
Кондитерское изделие	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06		21,98	310,14	0,82	20,7	58,5	9	0,72	115,2											
Итого за Обед	860	33,78	62,01	165,79	1356,83	0,8	0,35				122,12	401,6	88,16	6,91	961,63		0,12	0,04									
Итого за день	1490	54,66	79,67	268,12	2014,84	1,15	0,66		35,85	411,19	0,94	519,16	804,31	175,69	12,59	1661,88	0,01	0,27	0,04								

5 день 2 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	K	I	F	Se									
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Ежики "Особые" с соусом																												
Овощи натуральные свежие		200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38				444								
Чай с низким содержанием сахара		100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71								
Батон йодированный		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								
Итого за Завтрак		50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	7,54	69,22	0,65	9,5	32,5	6,5	0,6	46												
		550	21,17	41,17	56,22	683,19	0,64	0,21	7,54	69,22	0,65	57,72	291,81	95,09	5,52	530,48			0,1	0,02								
Щи из свежей капусты с картошкой и мясом																												
Жаркое по-домашнему (понапта)		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				73,13								
Чай с сахаром		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	1231,76				т/к								
Хлеб ржаной		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								
Кондитерское изделие		45	2,93	0,45	18,9	29,5	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01								
Итого за Обед		50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0,04				11,5	32,5	5	0,4	64												
		805	21,76	60,03	124,03	1122,94	0,69	0,34	71,1	358,71	0,39	100,62	331,26	99,56	5,46	1789,51			0,12	0,02								
Итого за День		1355	42,93	101,2	180,25	1806,13	1,33	0,55	78,64	427,93	1,04	158,34	623,07	194,65	10,98	2319,99			0,22	0,04								

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	І	І	І	І	І	І	І	І	І
Итого за весь период	252,38	373,05	1188,17		9144,65	5,58	3,01	186,54	1873,35	3,96	1545,17	3460,35	921,62	59,16	8305,49	0,06									
Среднее значение за период	50,476	74,61	237,634		1828,93	1,116	0,602	37,308	374,67	0,792	309,034	692,07	184,324	11,832	1661,098	0,012									

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Оборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Оборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Оборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. Т. Лапиной 2004г.