

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ г. 20 _____

"Утверждаю"
"Агрофирма-Ярославль"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Милишников П.А.

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)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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		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	61,28	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батон модифицированный	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	19,9	18,35	133,21	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	226,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01									
Суп вермишелевый с мясом	280	8,5	19,27	15,71	270,6	0,26	0,08	1,73	202,34	0,29	20	99,52	19,17	1,25	186,18			0,01	111								
Тфтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	т/к								
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330								
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	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												
Итого за Обед	1040	39,06	65,81	180,33	1471,42	1,06	0,46	7,75	302,12	0,73	131,04	592,19	244,28	11,21	966,84	0,01	0,15	0,05									
Итого за день	1590	58,96	84,16	313,54	2249,18	1,31	0,68	9,28	355,2	0,87	299,2	818,56	296,3	13,95	1243,72	0,02	0,27	0,06									

2 день 2 недели

Примем пищу, 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	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Блинчики с джемом	230	10,83	16,19	75,58	490,71						0,6	1,08	0,45	0,02					т/к		
Чай с сахаром, лимоном	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412		
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	555	11,56	16,73	102,5	610,07	0,04	0,03	14,1	0,5		27,2	23,62	16,25	3,56	367		0,11				
Суп картофельный с крупой и мясом	260	4,35	7,65	17,06	154,91	0,2	0,08	16,5	202,68	0,1	24,83	91,34	30,51	1,27	513,95				101		
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	т/к		
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		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	905	28,19	50,8	151,19	1177,37	0,77	0,3	21,61	794,63	0,61	102,58	462,72	130,27	6,05	1054,61		0,12	0,05			
Итого за день	1460	39,75	67,53	253,69	1787,44	0,81	0,33	35,71	795,13	0,61	129,78	486,34	146,52	9,61	1421,61		0,23	0,05			

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ пп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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			

Какао-порошок	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,35	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,5	0,01	0,04	199
Кефир	50	3		20	110													
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	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46			
Итого за Закупку	550	18,95	14,25	110,72	647,06	0,32	0,24	1,71	49,45	0,12	179,59	268,01	69,03	2,94	356,7	0,01	0,14	

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
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2	0,01	271
Картофельные 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	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6	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	30,42	33,32	115,65	912,08	0,53	0,44	52,54	317,26	0,3	188	477,89	132,29	5,93	1 529,35	0,13	0,01
Итого за день	1 360	49,37	47,57	226,37	1 550,14	0,85	0,68	54,25	366,71	0,42	367,59	745,9	201,32	8,87	1 886,05	0,01	0,01

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	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	180	24,41	9,29	48,56	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05	249
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
Бублик	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46			
Шоколад Застарк	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 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
Жаркое по-домашнему (попатка)	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	т.т.
Напиток из сухофруктов	200		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	35	2,28	0,35		70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		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			
Итого за Обед	835	28,95	66,03	170,06	1 397,35	0,95	0,4	52,05	378,41	0,39	120,93	410,3	127,6	7,27	2 072,08		0,03	0,02
Итого за день	1 385	57,79	77,3	265,9	2 002,63	1,15	0,83	65,25	485,35	1	383,03	764,8	188,03	12,69	2 703,77	0,01	0,19	0,02

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		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		І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І

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 "Дети плюс" под ред. Мотильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мотильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.