

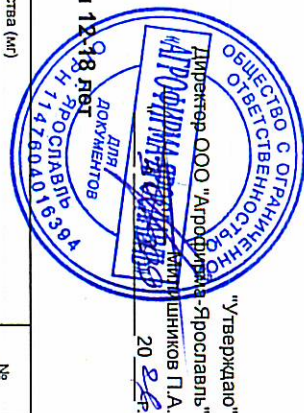
"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ 20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 12-18 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	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			
Каша "Дружба" молочная жидкая																				199		
Блинчик с начинкой		250	7,89	9,26	47,47	303,29	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03	тх			
Чай с сахаром		70	4,2	2,8	28	154													411			
Батон йодированный		200	0,2	0,05	15,01	57	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1					
Итого за Завтрак		30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,01			5,7	19,5	3,9	0,36	27,6							
		550	14,57	12,35	105,06	585,69	0,17	0,19	1,43	41,67	0,1	145,04	192,48	47,46	2,09	262,29	0,01	0,13				
Суп картофельный с яйцом																				111		
Шницель из свинины		250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08						
Рис отварной		100	16,17	19,4	18,34	313,4	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03	тх			
Чай с низким содержанием сахара		180	5,06	3,84	51,44	265,87	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,01	332			
		200	0,2	0,05	10,02	37,9	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Хлеб ржаной		40	2,34	0,38	17,78	84	0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Выпечное изделие		100	7,34	12,95	55,6	364,3	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406,02			
Итого за Обед		870	34,45	41,91	169,43	1191,78	0,61	0,23	2,28	199,35	0,8	61,49	332,76	76,15	4,79	487,04	0,12	0,05				
Итого за день		1420	49,02	54,26	274,49	1777,47	0,92	0,68	3,81	362,27	1,91	264,38	683,82	150,38	12,36	907,72	0,02	0,39	0,07			



2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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							
Пудинг из творога																				249						
Джем фруктовый																				411						
Сок в индивидуальной упаковке*																				418						
Чай с низким содержанием сахара																				411						
Батон йодированный																										
Итого за Завтрак																										
Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом																				63						
Тертаяли с соусом																				456						
Каша гречневая рассыпчатая																				330						
Чай с низким содержанием сахара																				411						
Хлеб ржаной																										
Выпечное изделие																				406						
Итого за Обед																										
Итого за день																										
3 день 1 недели																										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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							
Котлета мясная																				ТР						
Каша гречневая рассыпчатая																				330						
Чай с низким содержанием сахара																				411						
Батон йодированный																										
Итого за Завтрак																										
Суп картофельный с горохом лущеным и мясом																				87						
Рыба по-соченному																				ТР						
Картофельное пюре																				339						
Овощи по сезону																										
Чай с сахаром																				411						
Хлеб ржаной																										
Выпечное изделие																				424						
Итого за Обед																										
Итого за день																										

4 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		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							
Каша пшеничная молочная жидкая	250	5,99	9,5	26,84	216,5	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							
Бургер/бург с маслом, сыром	60	5,39	11,47	19,52	205	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411							
Батон йодированный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	550	14,62	21,34	75,82	555,6	0,57	0,26	4,42	76,73	0,33	60,71	341,52	171,32	7,28	542,77	0,01	0,11	0,01								
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	4,42	9,53	9,64	139,98	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73							
Плов со свиной	200	18,93	31,75	46,06	533,48	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85				тк							
Овощи по сезону	100	1,1	0,2	3,8	24	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
Выпечное изделие	100	7,34	12,95	55,6	364,3	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02							
Итого за Обед	900	34,33	54,86	147,89	1202,76	0,5	0,22	40,99	683,94	0,41	87,15	300,88	91,93	4,3	817,13		0,13	0,05								
Итого за день	1450	48,95	76,2	223,71	1758,36	1,21	0,74	45,51	881,92	1,75	205,71	800,98	290,02	17,06	1518,29	0,02	0,38	0,08								

5 день 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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				
Шницель из свинины	100	16,17	19,4	18,34	313,4	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				тк				
	200	9,49	6,4	60,68	338,55	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218				
	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
	200	0,6		24,6	104	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Сок в инд. упаковке/фрукт*	750	30,26	26,25	137,94	912,85	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	208,8	287,83	48,2	5,18	243,38	0,01	0,14						
Суп картофельный с крупой и мясом	260	4,78	7,32	17,06	150,93	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101				
	200	9,16	33	25,95	481,6	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76				тк				
	100	0,8	0,1	1,7	13	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5				70				
	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411				
	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02					
Хлеб ржаной	100	10,18	16,15	31,45	310,52	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406				
Выпечное изделие	900	27,46	57	108,95	1097,05	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03		0,13	0,05					
Итого за Обед																							
Итого за день	1650	57,72	83,25	246,89	2009,9	0,94	0,7	19,58	305,8	1,31	324,27	685,25	144,23	16,08	1262,16	0,01	0,39	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	309.64	341.33	1360.01	9750.56	5.28	4.8	211.89	2737.39	33.25	4095.65	4186.52	1072.26	54.54	3675.15	0.325	12.55	0.17					
Среднее значение за период	61.928	68.266	272.002	1950.11	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 2.3.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для детей дошкольного образовательного учреждения "Дети плюс" под ред. Морозова М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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