

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

"Утверждаю"
Директор ООО "Профит-Прославль"
Замосишников П.А.
" _____ 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)										№ 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							
Каша "Дружба" молочная жидкая	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		199							
	70	4.2	2.8	28	154														тпк							
	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							
	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 вермишелевый с мясом	260	4.82	9.58	15.57	166.31	0.11	0.03	1.38	161.48	0.1	14.63	47.47	10.63	0.67	93.08				111							
	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	тпк							
	180	5.06	3.84	51.44	285.87	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							
	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	50	3.67	6.48	27.8	182.15	0.12	0.23	2.28	120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	0.02	406.02							
	830	32.26	39.73	140.95	1 049.63	0.61	0.23		199.35	0.8	61.49	332.76	76.15	4.79	487.04		0.12	0.05								
Итого за день	1 380	46.83	52.08	246.01	1 635.32	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)			Витамины																№ п/п
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)			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

Пудинг из творога	150	17,41	21,56	26,64	370,06			0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	36,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249
Джем фруктовый	50	0,25		35,8	138			0,01	0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Сок в инд. упаковке/ фронт*	200	0,6		24,6	104			0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9			0,01	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	640	21,5	21,93	116,5	745,16			0,56	0,17	2,64	125,87	0,08	48,29	231,72	44,48	4,05	412,97	0,01	0,15		

Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	260	4,47	9,51	13,97	166,52			0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63
Тефтели с соусом	150	21,83	43,28	23,87	552,17			0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01		456
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,54	5,76	54,61	304,7			0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
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
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	60	6,11	9,69	18,87	186,31			0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	405
Итого за Обед	890	43,49	68,67	139,12	1 321,6			0,59	0,3	22,97	286,16	0,32	96,74	356,39	170,62	7,54	821,82	0,01	0,14	0,03	

Итого за день	1 530	64,99	90,6	295,62	2 066,76			1,26	0,56	30,11	431,93	0,52	165,54	664,11	239,24	16,93	1 445,54	0,02	0,41	0,04	
---------------	-------	-------	------	--------	----------	--	--	------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	----------	------	------	------	--

3 день 1 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	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			

Котлета мясная	100	15,3	18,94	12,09	280,65	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		тг
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,11	7,59	45,73	291,28	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	37,9	0,01		0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1		411
Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	550	29,41	26,98	92,14	728,83	0,2	0,27	1,69	149,68	0,27	363,01	325,87	55,27	2,42	289,53	0,01	0,12	0,01	

Суп картофельный с горохом, луценым и мясом	260	8,77	8,71	20,86	195,19			0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87
Рыба по-солнечному	100	12,36	12,92	7,13	193,92			0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01		ТК
Картофельное пюре	180	3,88	5,51	26,4	170,79			0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,59	50,75	2,25	939,71		0,03		339
Овощи по сезону	100	0,8	0,1	2,6	14			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	75	7,86	12,41	28,39	255,72			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	955	36,21	40,08	118,17	970,62			0,72	0,29	71,22	415,58		117,8	295,14	101,13	6,06	1 515,71		0,17	0,02	

Итого за день	1 505	65,62	67,06	210,31	1 699,45			1,08	0,67	73,01	581,2	0,41	523,05	733,73	183,5	13,41	1 948,75	0,01	0,41	0,05	
---------------	-------	-------	-------	--------	----------	--	--	------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	-------	----------	------	------	------	--

4 день 1 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	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	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		199							
Бутерброд с маслом,сыром	60	5,39	11,47	19,52	206	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 Поджаренный	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 свининой	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			0,03	т/к							
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	50	3,67	6,48	27,8	182,15	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	850	30,66	48,39	120,09	1 020,61	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	1 400	45,28	69,73	195,91	1 576,21	1,21	0,74	45,51	881,92	1,75	205,71	800,98	290,02	17,06	1 518,29	0,02	0,38	0,08								

5 день 1 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	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 Макаронные изделия отварные	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	ттк								
	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								
	Чай с низким содержанием сахара																										
Батон йодированный Сок в инд. упаковке/фрукт*	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02																				
	200	0,6		24,6	104	0,02	0,02																				
	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		418								
	Итого за Завтрак																										
Суп картофельный с крупой и мясом Жаркое по-домашнему Огурец консервированный	260	4,78	7,32	17,06	150,93	0,1	0,05	13,2	161,92	0,29	19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101								
	200	9,16	3,3	25,95	481,6	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76				ттк								
	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								
	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 Выпечное изделие Итого за Обед	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
	60	6,11	9,69	18,87	186,31	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	186,5		0,02	0,01	405								
	860	23,39	50,54	96,37	972,84	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,36	808,03		0,13	0,05									
	Итого за день	1 610	53,65	76,79	234,31	1 885,69	0,94	0,7	19,58	305,8	1,31	324,27	685,25	144,23	16,08	1 262,16	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	Mg	Fe	К	I	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. Морильного М.П., Тулякина В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Морильного М.П., Тулякина В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. ЛапинойИт.