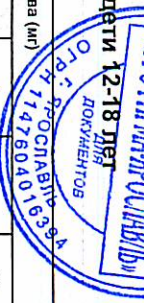


"Согласовано"  
 Начальник лагеря \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_\_ г. 20 \_\_\_\_\_ г.

"Утверждаю"  
 Директор ООО "АгроФорм-Прогресс" \_\_\_\_\_  
 П.А. Милишников  
 2016 г.

**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	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша пшеничная 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	265,6	0,01	0,04	199											
Бутерброд с маслом, сыром	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8		3,01												
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01	0,1	0,5		3,3	15	2,7	0,24	25,25		4,11												
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														
Итого за завтрак	550	22,25	25,84	113,2	775,51	0,33	0,31	1,87	146,05	0,25	383,54	407,51	79,48	3,3	369,65	0,01	0,14	411											
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38		111,11												
Тфтели 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												
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03	0,55	25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		332												
Напиток из сухих фруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42	0,02	0,01	394											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5		8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01												
Кондитерское изделие	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0,07	0,34	8,54	0,59	151,13	452,31	108,38	5,8	878,99	0,03	0,04												
Итого за обед	930	33,22	68,49	199,65	1555,47	0,76	0,34	8,54	325,14	0,99	151,13	452,31	108,38	5,8	878,99	0,03	0,04												
Итого за день	1480	55,47	94,33	312,85	2330,98	1,09	0,65	10,41	471,19	0,94	534,67	859,82	187,86	9,1	1248,64	0,01	0,17	0,04											

**2 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	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Бриолье 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											
Макaronные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7		218												
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		411												
Батон подорованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	0,1	82,4	0,48	62,72	317,03	106,51	4,78	479,15	0,01	0,23	0,02											
Итого за завтрак	550	38,07	23,16	108,9	796,48	0,3	0,22	0,1	82,4	0,48	62,72	317,03	106,51	4,78	479,15	0,01	0,23	0,02											
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01											
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	0,01	0,03												
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												
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	0,01												
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		26	5,6	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	26	6	0,48	76,8	0,02	0,01												
Итого за обед	830	34,91	59,72	144,84	1257,79	0,97	0,48	23,16	248,18	4,74	101,91	584,68	227,08	10,41	1352,48	0,02	0,48	0,05											
Итого за день	1380	72,98	82,88	253,74	2054,27	1,27	0,7	23,26	330,58	5,22	164,63	901,71	333,59	15,19	1831,63	0,03	0,71	0,07											

3 день 2 недели

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины										Минеральные вещества (мг)										
					В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
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										
Булгур/бул с маслом, сыром	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,01										
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01	0,1	0,5		3,3	15	2,7	0,24															
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				411										
Итого за завтрак	550	23,25	29,59	108,21	793,31	0,22	0,28	1,69	149,68	0,27	366,31	340,87	57,97	2,66	289,53	0,01	0,12	0,01											
Борщ со свежей капустой, картошкой и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	2,108	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63,09										
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				332										
Напиток из яблоч 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														
Кондитерское изделие	100	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0,07	26,31	859,06	0,61	23	65	10	0,9	128														
Итого за Обед	850	29,69	59,54	179,22	1 372,55	0,74	0,32	28	1 008,74	0,88	484,4	777,37	176,98	8,52	1 345,25	0,01	0,14	0,05											
Итого за день	1 400	52,94	89,13	287,43	2 165,86	0,96	0,6																						

4 день 2 недели

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины										Минеральные вещества (мг)										
					В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Тфтели с соусом	150	14,7	36,63	24,95	488,5	0,45	0,17	6,26	66,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52				456,01										
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				332										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411										
Батон модифицированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	570	22,48	42,53	108,44	907,23	0,54	0,22	6,36	94,26	0,59	91,67	323,15	76,73	4,18	521,04				0,03										
Сул 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				87,09										
Бризоль курляная	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	ТК										
Картофельное 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				339										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Кондитерское изделие	60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0,04		43,15	0,58	13,8	39	6	0,48	76,8														
Итого за Обед	840	44,19	40,75	128,5	1 057,01	0,76	0,47	43,15	288,46	0,58	143,51	508,71	179,3	7,73	1 898,66	0,01	0,27	0,03											
Итого за день	1 410	66,67	83,28	236,94	1 964,24	1,3	0,69	49,51	382,72	1,17	235,18	831,86	256,03	11,91	2 419,7	0,01	0,38	0,06											

