

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

_____ 20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы Дети 7-11 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				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Блинчик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308														т.к.			
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 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	600	17,8	12,23	106,78	614,91	0,07	0,1	0,26	52,1		226,85	176,24	26,6	4,33	80,9		0,1					
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		87,09			
Гуляш 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	0,05		293			
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	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	850	41,25	49,3	184,08	1351,65	1,1	0,37	15,33	379,42	0,3	125,96	454,92	111,04	7,93	1211,19	0,01	0,1	0,03				
Итого за день	1450	59,05	61,53	290,86	1966,56	1,17	0,47	15,59	431,52	0,3	352,81	631,16	137,64	12,26	1292,09	0,01	0,2	0,03				

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								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша рисовая жидкая	250	6,42	14,28	30,59	300	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							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,05	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411							
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							
Итого за Завтрак	510	14,82	20,71	66,16	534,86	0,12	0,26	1,69	104,43	0,14	356,21	305,87	48,22	2,02	271,18	0,01	0,12	0,01								
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	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							
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04	444							
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22		0,02	0,01	394							
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								
Выпечное изделие	100	13,57	9	40,02	296,52	0,11	0,17	0,33	45,23	0,31	85,9	141,1	18,18	0,95	125,46		0,03	0,01	441,01							
Итого за Обед	870	40,41	68,83	113,97	1239,33	0,95	0,46	41,09	337,29	1,23	185,1	517,38	106,16	6,14	1187,98		0,05	0,06								
Итого за день	1380	55,23	89,54	180,13	1774,19	1,07	0,72	42,78	441,72	1,37	541,31	823,25	154,38	8,16	1459,16	0,01	0,17	0,07								

"Утверждаю"
Директор ОО "Агропромышленно-проспект"
Михайлов П.А.
20.10.16 г.

3 день 2 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	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								
Пудинг из творога с джемом																				249							
		185	24,44	9,29	51,94	380,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05									
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
	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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6											
	Итого за Завтрак	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15									
Суп картофельный с крупой и мясом																				101							
	Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02								
	Каши гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	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 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								
	Выпечное изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56	0,02	0,01									
	Итого за Обед	850	46,28	50,82	131,73	1171,23	0,7	0,56	17,36	344,07	0,45	411,6	743,11	208,38	9,9	1213,47	0,02	0,26	0,04								
	Итого за день	1350	78,59	64,58	266,96	1966,61	0,91	0,98	18,56	451,01	1,06	662,65	1118,56	264,51	13,24	1516,16	0,03	0,41	0,04								

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, 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				
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	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1			411				
Итого за Завтрак	510	20,4	17,18	90,57	599,61	0,31	0,29	1,87	101,05	0,12	377,84	389,51	76,73	3,04	366,65	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				
Бризоль 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	111				
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218				
Напиток из сухофруктов	200	0,44	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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5	0,03		0,02					
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	0,02	0,06	424,02				
Итого за Обед	860	48,98	41,34	184,43	1312,04	0,53	0,38	21,63	387,02	0,7	143,68	475,15	156,6	7,18	1114,4	0,01	0,18	0,06					
Итого за День	1370	69,38	58,52	275	1911,55	0,84	0,67	23,5	488,07	0,82	521,52	864,66	233,33	10,22	1481,05	0,02	0,32	0,06					

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, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	
2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								20
Ежики "Особые" с соусом	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
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45		219.6	0.05	0.01		0.5		6.6	30	5.4	0.48												411
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02		41.31		0.01	0.1			5.25	8.24	4.4	0.85	25.1											
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56		104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8											
Итого за Завтрак	500	22.86	43.5	92.28		852.59	0.67	0.21	7.54	69.22	0.65	48.42	289.31	79.19	4.98	521.28											0.02
Расходники 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											82.09
Жаркое по-домашнему	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											тк
Напиток из яблок 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	50	3.25	0.5	21		100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.95	46.5											
Выпечное изделие	100	9.52	10.74	70.7		417.14	0.14	0.08		15.44	0.14	22.84	89.48	14.7	1.26	118.26											424.01
Итого за Обед	860	28.81	61.3	175.64		1369.03	0.83	0.39	56.63	365.64	0.53	97.47	415.82	112.74	6.33	1987.88											0.06
Итого за день	1360	51.67	104.8	267.92		2221.62	1.5	0.6	64.17	434.86	1.18	145.89	705.13	191.93	11.31	2509.16											0.08

Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										Se
	Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	
Итого за весь период	263.92	278.97	1230.87		8489.89	40	4.44	184.6	2247.18	34.73	3324.18	4117.76	931.79	40.19	3757.62	0.32										0.105
Среднее значение за период	52.784	55.794	246.174		1697.978	8	0.888	36.92	449.436	6.946	664.836	823.552	186.358	8.038	751.524	0.064										0.021

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

Сборник рецептов на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.