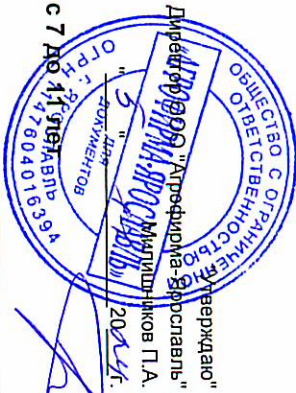


"Согласовано"
 Начальник лагеря _____
 " 20 ____ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети с 7 до 14 лет

1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														№ рец.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se		
Блинчики с молоком стученым 150/50	200	12,6	19,24	88	575,91	0,05	0,2	1,3	0,04	0,1	153,5	109,68	17	0,1	185,5						ТК
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02				416
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01				386
Итого за Завтрак	510	16,18	23,01	116,66	743,03	0,12	0,38	18,88	22,04	0,63	296,52	237,98	57,9	3,53	697,96	0,01	0,03				
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28						111
Лодья-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06				
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				330
Напиток из шиповника с мясом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78						417
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25	0,01	0,01				533
Хачапури с сыром	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	875	48,83	67,9	142,68	1382,29	1,16	0,62	83,89	415,08	0,63	413,6	771,13	220,3	9,95	948,77	0,02	0,1				
Итого за День	1385	65,01	90,91	259,34	2125,32	1,28	1	102,77	437,12	1,26	710,12	1009,11	278,2	13,48	1646,73	0,03	0,13				

2 день 1 недели

Прием 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	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										
Напитки бурые	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04													ТК									
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,02	0,02		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218										
Бутерброд с маслом 10/20	30	1,58	7,83	10,41	118,5	0,02	0,02		4,5	0,13	6,2	16	2,65	0,26	21,4				3										
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01		2,1	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4				411										
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01		74,3	0,21	47,39	132,89	27,73	3,15	203,9				0,1										
Итого за Завтрак	580	25,01	25,41	129,21	845,51	0,22	0,08		2,1	0,21	47,39	132,89	27,73	3,15	203,9				0,1										
Борщ со свежей капустой,	270	6,04	14,53	13,94	211,24	0,21	0,1		21,08	0,2	46,89	100,6	33,01	1,72	460,14				0,01										
картофелем и мясом 250/20	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13		26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39				0,05										
Бифстrogанов из свинины	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		28,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				0,01										
Рис отварной	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02		29,6	0,07	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				0,01										
Напиток из сухофруктов	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8	0,17	8	26	5,6	0,44	37,2				0,02										
Хлеб ржаной	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13		0,16	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				0,02										
Руллет закусочный .	890	38	58,69	154,55	1306,70	0,82	0,42		23,03	0,46	345,39	583,53	126,44	6,39	1073,62				0,01										
Итого за Обед	1470	63,01	84,1	283,76	2152,21	1,04	0,5		25,13	0,67	392,78	716,42	154,17	9,54	1277,52				0,19										
Итого за день																				0,04									

3 день 1 недели

Прием 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	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										
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16		7,75	0,63	68,4	0,63	29,01	2,29	420,94				0,03										
Школа	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07		51,6		207,6	154	14,2	0,68	56,8				3										
Бутерброд с сыром 20/40	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01		0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411										
Чай с сахаром	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02		11		17,6	12,1	9,9	2,42	305,8				386										
Рыболо	570	24,05	43,17	65,37	750,66	0,6	0,26		19,01	0,63	259,61	376,76	68,82	6,26	807,79				0,11										
Итого за Завтрак																													
Рассолыник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09		16,86	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14				0,01										
Жаркое по-домашнему	250	9,96	17,53	32,44	327,9	0,45	0,2		39,55	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76				0,01										
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01		12		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				ТК										
Хлеб ржаной	35	2,28	0,36	14,7	70	0,04	0,01		1		7	22,75	4,9	0,39	32,55				393										
Хачапури с сыром .	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18		0,24	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56				0,02										
Итого за Обед	845	31,92	43,57	125,78	1025,36	0,79	0,49		68,66	0,67	387,4	580,62	120,47	5,6	1942,81				0,01										
Итого за день	1415	59,97	86,74	191,15	1776,02	1,39	0,75		87,66	1,3	647,01	997,38	189,29	11,86	2750,60				0,04										

4 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Людя-кебэб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ТК								
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06	0,01	0,01		339								
Оружэ консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6		0,1		70								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411								
Битон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,17										
Итого за Завтрак	585	23,46	35,91	72,25	720,76	0,74	0,36	37,12	44,75	0,14	120,58	348,18	85,96	5,1	1379,54	0,01	0,17										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Шп из свежей капусты с картошкой и мясом 250/20	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55		0,01		73								
Плов со свининой	250	16,42	32,47	56,52	566,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04		ТК								
Напиток из шиповника с яюмом	200	0,6	0,14	2,32	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78		0,02		417								
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								
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02		538								
Итого за Обед	855	37,84	62,44	153,45	1332,97	0,86	0,44	117	951,79	0,88	310,67	586,76	129,36	5,87	1091,94		0,04		0,07								
Итого за день	1440	61,3	98,35	228,7	2053,73	1,6	0,8	154,12	996,54	1,02	431,25	934,94	215,32	10,97	2471,48	0,01	0,21		0,07								

5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Напиток курчиче	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				ТК								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,02	0,02		45	0,13	6,2	16	2,65	0,26	21,4				3								
Бутерброд с маслом 10/20	30	1,58	7,83	10,41	118,5	0,06	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1										
Битон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8		0,17										
Итого за Завтрак	575	24,63	25,26	126,64	832,41	0,21	0,08	2,1	74,3	0,21	46,44	129,64	27,08	3,09	199,3		0,1										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Суп картофельный с горохом с маслом 250/20	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01		87								
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		0,02		ТК								
Капша 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		0,02		330								
Напиток из сухофруктов	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		394								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01								
Хачапури с сыром	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		533								
Итого за Обед	910	52,64	69,67	162,97	1499,42	1,35	0,66	14,02	386,8	1,2	435,71	865,14	277,21	13,23	1470,29		0,07		0,06								
Итого за день	1485	77,27	94,93	289,61	2331,83	1,56	0,74	16,12	461,1	1,41	482,15	994,78	304,29	16,32	1669,59	0,01	0,17		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	322,56	455,03	1252,56	10439,11	6,87	3,79	385,8	2981	5,66	2663,31	4612,63	1141,27	62,17	9815,92	0,06	0,85	0,28							
Среднее значение за период	64,512	91,006	250,512	2087,82	1,374	0,758	77,16	596,2	1,132	532,662	922,526	228,254	12,434	1963,18	0,012	0,17	0,056							

Нормативная документация:
 СанГин 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. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.