

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

"Утверждаю"  
Директор ООУ "Лагерь "Проспавль"  
Михайликов П.А.  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет

1 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	Mg	Fe	К	И	F	Se								
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199								
Булгур с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	56,8				3								
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				411								
Итого за Завтрак	510	30,48	29,18	86,95	733,46	0,22	0,31	1,93	148,57	0,26	382,83	371,17	67,6	2,54	345,85	0,01	0,13	0,01									

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	Mg	Fe	К	И	F	Se								
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111								
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	0,02	456								
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	20,93	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				332								
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	0,01									
Выпечное изделие	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04	1,42	7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13	0,01	0,01	0,01	452								
Итого за Обед	800	30,32	55,22	155,35	1246,8	0,71	0,3	8,19	288,38	0,75	133,73	409,18	98,43	5,4	785,75	0,04	0,04	0,05									
Итого за День	1310	60,8	84,4	242,3	1980,26	0,93	0,61	10,12	436,95	1,01	516,56	780,35	166,03	8,04	1131,6	0,01	0,17	0,06									

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	Mg	Fe	К	И	F	Se								
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,05	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	0,06	TK								
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								
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								
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	500	26,89	35,62	93,32	801,79	0,67	0,24	1,21	34,1	0,14	70,36	281,22	49,35	4,43	461,56	0,01	0,16	0,16									

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	Mg	Fe	К	И	F	Se								
Суп картофельный с мясом и маслом	210	4,11	7,85	12,5	137,34	0,15	0,11	1,5	175,37	0,25	22,03	82,49	23,77	1,16	463,54				83								
Жаркое по-домашнему/овощи	230	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				793								
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,04	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22	0,02	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	0,01									
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24													
Итого за Обед	710	17,88	42,67	109,26	892,43	0,57	0,29	46,86	292,92	0,48	70,9	283,54	81,9	4,61	1550,37	0,03	0,03	0,03									
Итого за День	1210	44,77	78,29	202,58	1694,22	1,24	0,53	48,07	327,02	0,62	141,26	564,76	131,25	9,04	2011,93	0,01	0,19	0,03									

3 День 1 недели

Применяемые продукты	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								
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249							
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							
Батон подпорованный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4											
Сок в инд. упаковке "Фрукт"	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	0,2	8	2,8					418							
Итого за Завтрак	600	27,11	10,12	93,85	582,23	0,14	0,42	1,2	106,94	0,61	251,35	335,8	53,73	5,24	270,64	0,01	0,15									
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63							
Печенья по-строгановски	90	13,31	9,61	7,73	171,7	0,23	1,53	24,72	5 811,52	0,84	25,87	238,84	16,75	5,01	241,5	0,01	0,16	0,03	295							
Капша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,24	34,32	214,95	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							
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	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	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02	0,01	0,02	0,01	406							
Итого за Обед	750	34,51	33,08	115,77	903,43	0,74	1,92	122,28	6 185,9	1,62	123,35	606,21	180,18	12,37	1 006,97	0,03	0,21	0,05								
Итого за день	1 350	61,62	43,2	209,62	1 485,66	0,88	2,34	123,48	6 292,84	2,23	374,7	942,01	233,91	17,61	1 277,61	0,04	0,36	0,05								

4 День 1 недели

Применяемые продукты	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								
Эжжик 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				444							
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Кондитерское изделие	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4											
Итого за Завтрак	540	25,53	53,48	78,92	899,85	0,74	0,24	9,19	80,55	0,82	54,48	326,75	72,58	4,76	634,75		0,1		0,04							
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32				73							
Бризоль курная	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	TK							
Картофельное пюре с овощами	180	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55				339/71							
Напиток из свежих фруктов	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		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	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13	0,01	0,01	0,01	452							
Итого за Обед	780	39,18	33,84	116,26	934,28	0,47	0,41	51,63	286,91	0,61	153,07	454,83	165,27	6,16	1 648,82	0,01	0,16	0,04								
Итого за день	1 320	64,71	87,32	195,18	1 834,13	1,21	0,65	60,82	367,46	1,43	207,55	781,58	237,85	10,92	2 283,57	0,01	0,26	0,08								



**2 День 2 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	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											
Тедфтели 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	0,01	0,02	456										
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	0,01	330										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	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	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	540	25,5	43,08	89,75	849,16	0,75	0,32	6,72	90,6	0,58	94,55	403,71	164,12	7,5	683,77	0,01	0,12	0,02											
Суп из овощей с мясом	210	3,49	8,89	8,92	130,78	0,14	0,06	17	166,52	0,1	24,39	65,16	20,89	0,9	351,04				99										
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271										
Картофельное пюре с овощами	180	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55				339/71										
Натуральными свежими																													
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		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										
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24															
Итого за Обед	760	29,42	24,78	104,02	785,25	0,49	0,37	43,28	211,07	0,28	160	454,07	121,63	5,35	1262,24		0,13	0,01											
Итого за день	1300	54,92	67,86	193,77	1634,41	1,24	0,69	50	301,67	0,86	254,55	857,78	285,75	12,85	1946,01	0,01	0,25	0,03											

**3 День 2 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	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											
Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,97	20,35	5,27	276,03	0,13	0,6	3,6	355,46	2,66	130,63	284,98	26,9	3,19	261,1	0,03	0,08	0,03	229/306										
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		411										
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
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	620	21,17	21,76	61,04	534,09	0,19	0,64	3,7	355,96	2,66	157,63	333,22	44,5	7,34	323,15	0,03	0,18	0,03											
Щи из свежей капусты с картошкой и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32				73										
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	т.к.										
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 шиповника с изюмом	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	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	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01		0,01										
Итого за Обед	750	45,29	36,92	124,64	1016,7	0,43	0,36	105,64	358,81	0,62	235,87	470,84	134,51	5,42	894,95	0,01	0,16	0,04											
Итого за день	1370	66,46	58,68	185,68	1560,79	0,62	1	109,34	714,77	3,28	393,5	804,06	179,01	12,76	1218	0,04	0,34	0,07											

4 День 2 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	Мг	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			
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				0,03			
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				0,01			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1			
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
Итого за Завтрак	500	21,05	36,91	88,68	773,54	0,52	0,21	0,9	37,87	0,7	48,36	291,79	66,42	4,28	402,76				0,1	0,04		
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3				0,01			
Жаркое по-домашнему(овощи)	230	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				0,01			
Натуральные свежее																						
Налиток из яблок сухеньих	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				0,01			
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6				0,01			
Выпечное изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02				0,01			
Итого за Обед	720	25,12	50,44	106,27	979,87	0,76	0,4	41,42	352,8	0,95	96,36	356,92	95,8	6,24	1 591,55				0,01	0,02	0,01	
Итого за день	1 220	46,17	87,35	194,95	1 793,41	1,28	0,61	42,32	390,67	1,65	144,72	648,71	162,22	10,52	1 994,31				0,01	0,14	0,03	0,07

5 День 2 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	Мг	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				
Плюг кебаб из курочки	90	15,07	20,24	10,85	286,77	0,08	0,15	1	17,1	0,07	38,61	151,72	18,7	1,5	261,91				0,01	0,1	0,01		
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93					0,01	0,01		
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	0,1		
Батон йодированный	40	3	1,16	20,36	104,8	0,04	0,01		7,6		26	26	5,2	0,48	36,8						0,1		
Итого за Завтрак	510	26,93	26,63	101,06	751,52	0,25	0,21	1,1	43,52	0,15	74,32	256,38	41,11	4,15	420,89				0,01	0,2	0,01		
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12						0,01		
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						0,04		
Налиток 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						0,04		
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9						0,01		
Кондитерское изделие	30	2,31	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4						0,01		
Итого за Обед	720	24,72	44,35	129,79	1 024,87	0,66	0,28	22,38	834,93	0,61	100,76	389,49	121,73	5,42	963,9						0,02	0,05	
Итого за день	1 230	51,55	70,98	230,85	1 776,39	0,91	0,49	23,48	878,45	0,76	175,08	645,87	162,84	9,57	1 384,79				0,01	0,22	0,06		
Итого		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	Мг	Fe	К	І	F	Se				
Итого за весь период		547,71	705,87	2 115,97	17 102,18	10,3	7,92	486,37	11 425,56	12,67	2 970,51	7 307,32	1 846,29	109,82	15 351,98	0,17	2,34	0,5					
Среднее значение за период		54,771	70,587	211,597	1 710,218	1,03	0,792	48,637	1 142,556	1,267	297,051	730,732	184,629	10,982	1 535,198	0,017	0,234	0,05					

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.  
 \* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт