

"Согласовано"
 Начальник лагеря _____
 _____ 20 ____ г.



"Утверждаю"
 Директор ООО "Фирма-Простаяль"
 Милшинков 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)	№ рец.
		Б	Ж	У	В	В2	С		А	Д	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	ТК	
Блинчики с ягнцом	250	12,25	19,99	115,8	685,88	0,01	0,01	4,1	0,5	0,08	6	9,24	4,5	0,2					411	
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,02	0,01	4,1	0,5	0,08	9,4	10,44	5,6	0,93					418	
Сок в тетрапакете/Фрукт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,1	0,5	0,08	14	14	8	2,8					418/386	
Итого за Завтрак	660	13,54	20,25	151,31	842,54	0,03	0,04	4,1	0,5	0,25	29,4	33,68	18,1	3,93	41,55			0,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	В	В2	С		А	Д	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	ТК	
Сул.варимшелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23				0,01	
Котлета мясная	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	332	
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,22	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	394	
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,06	0,02	0,22	0,33	0,08	12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			0,03	406	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,04		
Выпечное изделие	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24	3,06	126,79	1,06	40,37	143,16	15,09	1,9	139,8	0,01		0,02	406	
Итого за Обед	930	43,73	66,93	163,71	1431,48	0,98	0,55	3,06	369,22	1,47	136,27	565,63	107,22	6,98	800,29	0,02		0,13	0,06	
Итого за день	1590	57,27	87,18	315,02	2274,02	1,01	0,59	7,16	369,72	1,47	164,67	599,31	125,32	10,91	841,84	0,02		0,23	0,06	

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	В	В2	С		А	Д	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	ТК	
Каша рисовая жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01		0,02	199	
Бутерброд с маслом сыром 10/20/40	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			0,02	3	
Какао на молоке	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	
Витаминизированный	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48						
Кондитерское изделие	580	20,13	28,11	114,16	793,56	0,21	0,43	8,17	170,93	0,8	485,23	446,83	80,27	2,96	455,59	0,02		0,04	0,01	
Итого за Завтрак	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	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У	В	В2	С		А	Д	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	ТК	
Борщ со свежей капустой, картошкой и мясом 250/10	100	12,29	12,45	20,8	244,41	0,15	0,04				25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218	
Нагетсы куриные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,01	0,01	2	28,8	0,08	3,8	2,2	1,8	0,5	56,2			0,02	390	
Макаронные изделия отварные	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,01		
Компот из яблок	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01		0,04	538	
Хлеб ржаной	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	23,08	120,75	1,01	416,83	1,19	12,14	320,48	65,65	5,68	754,48	0,01	0,02	
Выпечное изделие	900	39,79	42,32	173,33	1233,28	0,45	0,36	31,25	587,76	1,99	606,63	767,31	145,92	8,34	1210,07	0,03		0,06	0,03	
Итого за Обед	1480	59,92	70,43	287,49	2026,84	0,66	0,79											0,1	0,04	

3 день 1 недели

Примен 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	Mg	Fe	К	І	F	Se													
Пудинг из творога с джемом	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	249													
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				418/386													
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	640	28,71	10,7	113,46	669,88	0,16	0,43	1,2	106,94	0,61	257,4	352,4	58,13	5,54	288,89	0,01	0,15														
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4	0,64	23,85	68,38	27,15	1,03	474,05			101													
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	216,26		0,03	TK													
Картофельное пюре с овощами натуральными консервированными	215	4,2	5,06	27,02	171,67	0,2	0,16	32,85	34,33	0,08	63,15	125,04	44,48	1,67	964,41		0,01	339													
180/35																															
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	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24	50,25	126,79	1,06	40,37	143,16	15,09	1,9	139,8		0,04	406													
Итого за Обед	910	34,47	54,46	129,95	1150,23	0,91	0,63	50,25	380,46	1,78	162,32	538,12	124,82	8,14	1916,97	0,01	0,17														
Итого за день	1550	63,18	65,16	243,41	1820,11	1,07	1,06	51,45	487,4	2,39	419,72	890,52	182,95	13,68	2205,86	0,02	0,32	0,06													

4 день 1 недели

Примен 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	Mg	Fe	К	І	F	Se													
Каша пшеничная 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 маслом, сыром 10/20/40	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													
Какао на молоке витаминизированный	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02	416													
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48																	
Итого за Завтрак	560	26,65	30,2	136,78	927,93	0,4	0,44	7,69	165,35	0,73	494,32	518,85	105,68	3,58	530,39	0,02	0,06														
Суп картофельный с горохом с мясом 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													
Плов со свининой	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	TK													
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	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01	533													
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	326,43	0,12	0,23	97,34	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04														
Итого за Обед	845	40,95	60,58	154,09	1330,02	1,08	0,57	97,34	980,44	1,72	123,71	567,08	138,67	7,93	1222,28	0,01	0,06														
Итого за день	1405	67,6	90,78	290,87	2257,95	1,48	1,01	105,03	1145,79	2,45	618,03	1085,93	244,35	11,51	1752,67	0,03	0,12	0,08													

5 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.			
		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							
Ешкми из свинины с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94				0,03	444						
БургерБрод с сыром 20/40	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	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1	411						
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					0,1	418/386						
Итого за Завтрак	660	24,61	42,93	74,79	790,96	0,59	0,26	8,01	120,5	0,63	256,01	376,66	66,92	6,64	501,99				0,03							
Расcolный ленинградский с мясом 250/10	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				0,01	82						
Бифшопягов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39				0,05	294						
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	330						
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						
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				0,02	0,01						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14				0,04	0,02						
Итого за Обед	885	39,66	53,47	130,12	1 159,33	1,06	0,62	18,63	376,33	1,2	129,63	626,13	220,42	10,67	1 252,84				0,22	0,04						
Итого за день	1 545	64,27	96,4	204,91	1 950,49	1,65	0,88	26,64	496,83	1,83	394,64	1 004,79	287,34	17,31	1 754,83				0,32	0,07						
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		312,24	409,95	1 341,7	10 329,41	5,87	4,33	221,53	3 087,5	10,13	2 193,69	4 347,86	985,88	61,75	7 765,27				0,13	1,09	0,31					
Среднее значение за период		62,448	81,99	268,34	2 065,882	1,174	0,866	44,306	617,5	2,026	438,738	869,572	197,176	12,35	1 553,054				0,026	0,218	0,062					

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А., 2015 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А., 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т.Лавиной 2004г.

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт