

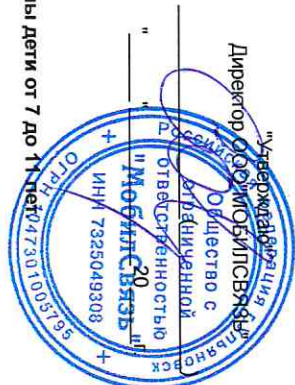
"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет

1 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Мg, мг	Ph, мг	Cl, мг	Br, мг		
Оладьи	140	10,89	13	58,04	391,00	Завтрак																						ТТК	Фирм
Молоко стученное	25	0,12	0	19,40	73,93	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	Фирм								
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	0,19	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9	0,03	2,9	ТТК	Фирм								
Чай с лимоном	200	0,24	0	10,16	40,54	0,07			0,02		9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022									
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0	21,00	92,00																								
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>12,85</b>	<b>14</b>	<b>126,00</b>	<b>670,49</b>	<b>0,55</b>	<b>37,41</b>	<b>261,22</b>	<b>2,21</b>	<b>0,81</b>	<b>485,37</b>	<b>93,59</b>	<b>409,59</b>	<b>5,31</b>	<b>783,33</b>	<b>55,02</b>	<b>0,03</b>	<b>2,91</b>											
						Обед																							
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29	0,8	0,28	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Фирм								
Щи по-уральски с крутой	250	2,65	5	8,85	97,78	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК	Фирм									
Котлета Рыжик с соусом	180	9,66	18	14,1	257,14	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	Фирм									
Рис отварной	120	4,51	6,39	47,27	265,30	0,07			0,03		6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022									
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16														
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70															261	2022								
Чай	200	0,0	0,6	9,8	37,32															231	2022								
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02																								
Пышка Сахарная	75	3,9	6	91,6	435,60																								
	1090	27,14	38	226,25	1340,84	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3											
<b>Итого за день:</b>	<b>1805</b>	<b>39,99</b>	<b>51</b>	<b>352,25</b>	<b>2011,33</b>																								













## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Степень ти- чистая	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жир л, г	Углевод л, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	245,24	280	1 419,62	8 959	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13			
Среднее значение за период	49,75	57,6	289,40	1 831,0	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51			

Нормативная документация:

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

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

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