

"Согласовано"

Начальник лагеря

" " 20 ____ г.



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260,00	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302,00	2015	
Овощи консервированные	30	0,44		1,52	0,02	10	0,07	0,02	0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71,00	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03		0,1				0,01	5,25	4,4	0,82	25,25				375,00	2015	
Батончик к чаю	30	2,93	1	20,05	0,06				0,02	8,58	12,87	33,15	0,78	51,09	1,4			10,71,1		
Итого за завтрак	525	23,68	36	76,22	0,45	11,13	22,56	0,6	0,32	59,79	182,82	412,99	9,2	744,95	142,02	0,02	19,40			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	7,04	4	20,08	0,19	23,69	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015	
Терфигли Нежные с соусом 70/50	120	8,82	23	9,81	0,07	2,53	1,15	0,36	0,1	18,29	20,14	121,73	1,91	233,88	41,26	0,01	13,57	111	2015	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Соус фруктовый	200	20,2			0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			111	2015	
Хлеб ржаной	45	2,97	1	15,03	0,08				0,04	8,1	8,55	39,15	1,8	61,2	2,52			ГОСТ 2077-		
Кондитерское изделие	30	1,62	6	49,33	0,02		3,98	0,03	0,01	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01				
Итого за Обед	805	24,3	39	154,62	0,42	26,12	57,15	0,49	0,68	89,13	104,46	410,21	9,46	1342,1	188,4	0,08	13,64			
Итого за день	1330	47,98	75	230,84	0,87	37,25	79,71	1,09	1	148,92	287,28	823,2	18,66	2087,05	330,42	0,1	33,04			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленый	100	11,08	29	12,4	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	111	2015	
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9			10,71,1		
Кондитерское изделие	18	1,7	3	11,25	0,02		5,02	0,04	0,01	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09					
Итого за завтрак	508	21,17	38	91,75	0,23	0,1	27,12	0,58	0,16	47,93	44,46	233,76	2,73	390,62	123,43	0,01	17,10			
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловой, курой 200/10	210	5,13	2	13,63	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	96	2015	
Жаркое подмашинному с овощами свежими 24/175/50г (овощ.)	250	10,55	5	34,94	0,34	51,33	5,18	0,05	0,22	50,92	70,08	203,21	2,98	1351,68	107,45	0,07	0,01	111	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	1	10,02	0,05				0,02	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ГОСТ 2077-		
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	0,03				0,01	4,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			10,71,1		
Фрукт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015	
Итого за Обед	855	19,68	9	96,64	0,58	77,99	6,04	0,05	0,63	111,34	110,53	349,86	8,27	2216,92	180,77	0,12	0,07			
Итого за день	1363	40,85	47	188,39	0,81	78,09	33,16	0,63	0,79	159,27	154,99	581,62	11	2607,54	304,2	0,13	17,17			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В12, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг		
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сладочным 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,88	53,5	0,18	0,12	91,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01		175	2015		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015		
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05		0,02	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 10.71.1	2015		
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75	0,03	0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		338	2015		
Итого за завтрак	570	7,63	11	59,1	410	8,73	53,5	0,18	0,18	126,96	56,77	170,5	3,85	394,85	39,15	0,02					
Обед																					
Борщи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015		
Котлета Рубатка 100	100	19,34	23	2,21	294													ТТК			
Картофель тушеный	150	3,1	7	24,13	169	0,18	27,61	0,44	0,16	80,97	41,96	106,06	2,21	812,02	607,9	0,05	0,01	216	2004		
Сок фруктовый	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ			
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06			0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79			ГОСТ 2007-			
Выпечное изделие	50	1,81	6	11,81	108		1,3			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02						
Итого за Обед	782	28,26	40	81,61	813	0,35	47,42	2,04	0,6	145,87	80,69	201,73	7,97	1430,75	687,22	0,08	0,08				
Итого за день	1352	35,89	51	150,71	1223	0,52	56,15	55,54	0,78	272,83	137,46	372,23	11,82	1825,6	736,37	0,1	0,08				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В12, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг		
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 45/45	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1	0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6			280	2015		
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04	25,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон йодированный	19	1,43	1	9,77	50	0,03			0,01	4,18	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68			ТУ 10.71.1			
Кондитерское изделие	30	2,84	5	18,75	132	0,03	8,36	0,17	0,05	17,24	6,97	47,75	0,74	127,49	0,5			ГОСТ 24801			
Итого за завтрак	504	21,43	24	86,72	653	0,17	3,63	35,04	0,22	57,34	64,03	272,77	3,14	281,94	136,54						
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,95	84	0,09	29,4	0,29	0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015		
Блюпочек мясной "Солнчик"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	ТТК			
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,55	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	40	0,04			0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			ГОСТ 2007-			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13	20,8	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		338	2015		
Итого за Обед	868	23,64	31	97,85	768	0,34	43,52	21,89	0,36	87,26	69,74	271,71	8,66	990,2	199,5	0,07	10,31				
Итого за день	1372	45,07	55	184,57	1421	0,51	47,15	56,93	0,53	144,6	133,77	544,48	11,8	1272,14	336,04	0,07	10,31				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В12, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Se, мг		
Бриколь куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,20		ТТК			
Картофельные пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015		
Батон йодированный	34	2,55	1	17,48	89	0,05			0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	44,54	1,22			ТУ 10.71.1			
Кондитерское изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			ТТК			
Итого за завтрак	522	29,26	28	71,75	657	0,32	29,47	67,23	0,45	26,07	83,7	218,49	150,75	185,86	84,41	0,24					
Обед																					
Суп картофельный с горохом пущеным и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31	0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,89	75,13	0,05	0,07	102	2015		
Плов со свиной	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	40,31	56,56	223,92	2,72	351,89	142,86	0,02	14,99	265	2015		
Овощи консервированные	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1	0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015		
Сек фруктовый	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ			
Хлеб ржаной	54	3,56	1	18,04	94	0,1	29,34	2,2	0,4	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02						
Итого за Обед	794	25,89	30	105,85	822	0,45	29,34	2,2	0,4	112,51	127,97	405,81	10,19	1332,32	224,21	0,07	15,06				
Итого за день	1316	55,15	58	177,6	1479	0,77	58,81	69,43	0,85	196,21	346,46	556,56	195,05	2226,99	306,62	0,31	15,06				

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг
Итого за весь период	224,94	286	932,11	3,48	277,45	294,77	3,28	30,09	921,83	1059,96	2876,09	249,33	10019,32	2013,65	0,71	75,66
Среднее значение за период	22,5	28,6	93,2	0,3	27,7	29,5	0,3	3,0	92,2	106,0	287,8	24,9	1001,9	201,4	0,1	7,6

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П. Тугельяна В.А. 2015 г.

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