

"Согласовано"

Начальник лагеря \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг									
Тушица из свинины	100	11.3	29.0	4.5	322	<b>Завтрак</b>																					
Макаронны отпарные со сл. маслом	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	ТК							
Сыр порционный	10	2.3	3.0	0.0	36	0.00	0	0	0	0.02	0.01	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	ТК							
Какао с молоком витаминизированное	200	3.6	2.9	20.1	120	0.1	0.1	0	0	0.01	0.01	5.15	4.4	8.24	0.82	25.1	0.020	0	0.000	ТК							
Батончик к чаю	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	0.78	11.17	2	44.2	0.01	63.80	0.020	0	0.000	ТК							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27.8</b>	<b>41.0</b>	<b>93.4</b>	<b>834</b>	<b>0.68</b>	<b>37.16</b>	<b>250.88</b>	<b>2.21</b>	<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>450.76</b>	<b>104.63</b>	<b>446.31</b>	<b>5.89</b>	<b>805.97</b>	<b>72.98</b>	<b>0.03</b>	<b>2.9</b>								
<b>Обед</b>																											
Суп с макаронными изделиями и курой	270	4.9	8.9	15.0	156	0.09	1.38	0.29	0.17	0.09	0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	ТК							
Филе по-варшавски	90	13.6	19.2	8.3	254	0.04	0.72	0.01	0.09	0.03	0.09	215.43	14.43	108.37	1.63	113.88	0.002	0.2		ТК							
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	7.2	5.1	48.3	268	0.11	0.72	2.1	0.08	0.03	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТК							
Сок	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТК							
Хлеб ржаной	45	2.9	0.5	18.9	90.0	0.3	2.1	46.9	0.1	0.3	0.3	273.3	45.2	235.5	0.1	248.3	0.030	0.5	0.030	ТК							
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТК							
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>29.1</b>	<b>38.7</b>	<b>123.2</b>	<b>917</b>	<b>0.5</b>	<b>4.2</b>	<b>347.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>560.7</b>	<b>98.4</b>	<b>484.9</b>	<b>6.7</b>	<b>536.5</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>								



2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминные										Минеральные вещества										№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Са, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Оладьи с джемом	140	9,9	12,5	43,1	262	0,02	0,16	25,96	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001	0,40	0,011	ТТК						
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТТК							
Чай с сахаром	215	0,2	0,2	15,0	61,0	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,002	0,40	0,011	ТТК						
Бутерброд с сыром	60	5,1	3,8	23,1	148	0,02	2,2	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,40	0,011	ТТК							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>15,7</b>	<b>21,3</b>	<b>93,9</b>	<b>532</b>	<b>0,2</b>	<b>29,2</b>	<b>534,8</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>483,8</b>	<b>45,3</b>	<b>147,7</b>	<b>4,7</b>	<b>334,1</b>	<b>0,002</b>	<b>0,40</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с горохом с купой	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК							
Рыба в паннировке	90	13,0	13,0	3,0	185	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,26	17,14	114,27	0,76	101,83	0,001	0,10	0,000	ТТК							
Пюре картофельное	200	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,18	0,018	ТТК							
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	0,04	256,3	3,6	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	22,2	0,000	0,5	0,030	ТТК							
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,3	18,0	22,4	7,0	0,6	153,1	64,4	339,6	0,1	390,8	0,028	0,6	0,030	ТТК							
Халупы с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,89	61,4	0,002	0,10	0,10	ТТК							
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>34,6</b>	<b>42,3</b>	<b>114,2</b>	<b>989</b>	<b>0,6</b>	<b>49,0</b>	<b>313,4</b>	<b>13,9</b>	<b>1,2</b>	<b>330,6</b>	<b>144,4</b>	<b>710,9</b>	<b>7,0</b>	<b>870,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>							
<b>3 День</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Пшеница из творага со сливочным маслом	185	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	286,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК							
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,002	0,40	0,011	ТТК						
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	2,2	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,40	0,011	ТТК							
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	2,2	253,3	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,001	0,40	0,011	ТТК							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,5</b>	<b>15,6</b>	<b>76,2</b>	<b>509</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>							
<b>Обед</b>																										
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,41	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТТК							
Финанс по поджарки	100	13,6	19,2	8,3	254	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,20	0,025	ТТК							
Рис отваренный с маслом слив.	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК							
Овощи натуральные консервированные	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,40	0,015	ТТК							
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	225,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040	0,40	0,015	ТТК							
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03	0,03	3,4	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72	0,40	0,015	ТТК							
Пирожок с яблоком	100	9,0	17,0	22,0	277	0,08	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8	0,8	0,5	0,0	ТТК							
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>146</b>	<b>1192</b>	<b>1,1</b>	<b>9,3</b>	<b>288,1</b>	<b>7,7</b>	<b>1,9</b>	<b>200,3</b>	<b>108,8</b>	<b>459,4</b>	<b>8,9</b>	<b>345,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>							

4 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	
<b>Завтрак</b>																		
Блиночки хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон подорожаный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	0,02	223,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>30,3</b>	<b>25,2</b>	<b>127,1</b>	<b>750</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>186,68</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																		
Рассольник Ленинградский с черной кудрой, кудрой	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030
Жаркое по-домашнему с отуридом соевым	280	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008		
Сок	200	0,02	20,0	88	88	0,02	14	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,05	13	12,3	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,99		
Батлуца с творогом	100	9,0	17,0	27,0	277	0,04	0,04	13,0	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>32,9</b>	<b>45,8</b>	<b>125,1</b>	<b>905</b>	<b>0,11</b>	<b>13,0</b>	<b>37,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>41,1</b>	<b>26,4</b>	<b>58,8</b>	<b>7,1</b>	<b>149,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	

5 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		Углеводы, г	Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	
Рыба по-сибирски с овощами	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01	0,41	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007		
Картофельное пюре с овощами	205	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,09	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	233,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон подорожаный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02	0,02	223,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02	0,02	223,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>20,3</b>	<b>21,7</b>	<b>83,1</b>	<b>614</b>	<b>0,11</b>	<b>4,6</b>	<b>480,1</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>545,1</b>	<b>42,5</b>	<b>254,6</b>	<b>6,4</b>	<b>403,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																		
Щи из свежей капусты с картофелем и курой	270	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86	0,04	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022
Макаронья отварные со сл.маслом	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	0,04	256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06	0,06	7,7	0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>38,9</b>	<b>27,3</b>	<b>138,5</b>	<b>954</b>	<b>0,9</b>	<b>14,8</b>	<b>516,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>217,8</b>	<b>76,6</b>	<b>347,9</b>	<b>5,3</b>	<b>499,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	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	Л, мг	Ф, мг	Se, мг
Итого за весь период	286	328	1137	7062	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2
Среднее значение за период	57,2	65,7	227,3	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Турьяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лавиной 2004г.