

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

" _____ " 20 _____ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет 60401016394

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	I, мг	
Завтрак																	
Тейтели мясные с соусом красным основным	120	12,0	16,0	5,5	0,05	0,2	200	0,07	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001		ТК
Макароны отварные со сл. маслом	130	3,0	4,0	22,0	0,2	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		ТК
Батончик к чаю	25	1,9	0,7	12,9	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000
Сыр порционный	10	2,3	3,8	2,0	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	0,04	0,54	5,13	3,60	0,08	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000
Итого за Завтрак	505	23,2	28,5	62,4	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9
Обед																	
Суп с макаронными изделиями и крупой	260	4,0	8,0	13,0	0,09	1,36	0,29	0,17	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030
Булочка кучиная	100	13,6	19,2	8,3	0,21	0,72	0,01	0,09	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2	ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,4	4,0	43,6	0,11	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТК
Сок	200			20,0	0,02		25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020		ТК
Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	0,3	2,1	46,9	0,1	0,3	273,3	45,2	235,5	0,1	2,48,3	0,030	0,5	0,030
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	0,02		253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТК
Ватрушка с конфитуром	100	6,0	13,0	25,0	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	ТК
Итого за Обед	930	32,2	49,9	131,1	0,6	17,2	359,4	0,2	0,7	581,5	110,1	499,2	9,5	597,9	0,1	1,1	0,1

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергети- ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп- туры				
		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	И, мг	F, мг	Se, мг
Омлет натуральный	140	15,0	11,8	9,6	212	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Бутерброд с сыром	50	5,9	4,1	26,3	152	0,02	*	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	0,0	0,0	12,0	55	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	4,4	253,3	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	1		ТТК
Итого за Завтрак	510	21,4	20,9	60,6	480	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	1		
Обед																			
Солынка со сметаной	250	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	ТТК
Котлета рыбная рубленая	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50	0,20	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное	150	7,6	14,2	27,1	233	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			0,018
Компот из ягод	200	0,0	0,0	32,0	130	0,03	3,2	253,3	6,3	0,03	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,8	0,3	38,9	11,9	0,4	0,3	203,5	72,0	250,9	0,1	507,6	0,036	0,5	0,030	ТТК
Хачапури с сыром	100	9,0	17,0	27,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Итого за Обед	815	35,4	58,7	152,2	1093	0,6	94,0	289,3	7,1	0,7	531,1	157,1	522,7	7,9	1091,5	0,1	1,1	0,1	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп- туры				
		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	И, мг	F, мг	Se, мг
Пудинг из творога со ступенчатым молоком	180	13,0	11,0	8,3	185	0,05	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1	0,1	225,6	6,3	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	240	0,002		ТТК
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	4,4	253,3	13,2	0,1	422,0	42,8	303,2	4,4	454,8	0,0	0,7	0,0	ТТК
Итого за Завтрак	520	20,1	20,1	61,7	471	0,1	1,3	598,1	6,9	0,1	422,0	42,8	303,2	4,4	454,8	0,0	0,7	0,0	
Обед																			
Суп картофельный с горохом с курой	270	5,5	5,3	16,5	148	0,16	15,9	20,2	5,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Медальон из курь	100	13,0	11,0	7,0	183	0,08	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008			0,025
Рис отварной с маслом слив.	150	1,3	1,9	15,9	141	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	59,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04	0,04	256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	30	2,6	1,0	12,8	77,7	0,03		4,4	6,6	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТТК
Пирожок с яблком	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8				ТТК
Итого за Обед	850	32	37	151	911	1,2	20,5	283,2	13,9	1,9	187,8	115,9	503,3	6,1	357,5	0,7	0,7	0,1	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергети-	Витамины			Минеральные вещества					№ рещеп			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг
Завтрак																
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025
Макаронны отварные с маслом слив.	150	3,0	4,0	22,0	138	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,025
Чай с сахаром и лимоном	2,0	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,025
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,025
Итого за Завтрак	500	19,1	16,2	64,6	486	0,16	13,96	37,76	0,26	186,66	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02

Обед

Суп картофельный с яйцом, курой	260	7,4	3,7	11,6	138	0,20	9,29	10,3	0,01	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30
Жаркое по-домашнему с огурцом соленым	275	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008	0,025
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		14	8	14	2,8	40	0,020	0,025
Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,05				6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96	0,025
Хачапури с сыром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0,025
Итого за Обед	970	37,2	47,3	134,5	980	0,1	13,0	291,2	0,0	55,1	34,4	72,8	7,1	189,0	2,0	0,1

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергети-	Витамины			Минеральные вещества					№ рещеп			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг
Завтрак																
Рыбка в панировке	90	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007	0,025
Рис отварной с маслом слив.	150	1,3	1,9	15,9	141	0,02		253,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0,025
Чай с сахаром и лимоном	2,0	0,1	0,0	15,0	60	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002	0,025
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,16										0,025
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040	0,025
Итого за Завтрак	600	17,9	21,1	67,2	592	0,1	3,9	732,2	12,6	446,7	31,9	143,0	4,5	328,7	0,1	0,0

Обед

Рассольник ленинградский с перловой кашкой, колбасой и сметаной	270	5,2	6,5	22,1	170	0,20	19,29	10,3	0,01	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03
Людия-кебаб из мяса кури	90	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10
Пюре картофельное	150	7,6	14,2	27,1	253	0,18	30	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040	0,025
Хлеб ржаной	25	2,1	0,8	10,6	64,8	0,05				7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26	0,025
Пирожок с яйцом и сыром	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10
Итого за Обед	840	39,5	38,8	144,6	1046	0,5	60,6	267,3	0,6	284,3	135,8	536,6	9,3	766,3	87,7	0,1

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества		Энергети-	Витамины			Минеральные вещества					№ рещеп				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	286	338	1137	7062	10,9	720,7	1694,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0
Среднее значение за период	57,2	67,6	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

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. Лапшиной 2004г.