

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ 20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы **Дети 7-11 лет**

1 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		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							
Блинные с джемом 150/50	200	9,25	14,99	95,8	548,91	0,01	0,01				6	9,18	4,5	0,2					ТК							
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55				411							
Блюдо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				386							
Итого за Завтрак	530	10,02	15,53	122,87	669,97	0,05	0,04	16,1	0,5		34,6	32,82	20,9	3,77	37,5	15	0,11									

Суп вермишелевый с маслом 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							
Лепешка из сдобы	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							
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86				0,02							
Напиток из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				0,03							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,02							
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01			0,04							
Итого за Обед	925	43,73	66,32	167,67	1441,85	0,97	0,54	3,06	363,18	1,42	133,59	570,81	110,5	6,97	801,63	0,02			0,13							
Итого за День	1455	53,75	81,85	290,54	2111,82	1,02	0,58	19,16	363,68	1,42	168,59	603,63	131,4	10,74	1176,78	0,02			0,24							

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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							
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	0,01	199							
Бутерброд с маслом, сыром	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							
10/20/40																										
Какао на молоке	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							
витаминизированный																										
Блюдо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386							
Итого за Завтрак	620	16,76	25,44	79,13	618,82	0,2	0,42	19,51	168,73	0,75	485,29	418,41	82,57	4,72	768,52	0,02	0,05	0,01								

Борщ со свежей капустой, картошкой и мясом 250/20	100	12,29	12,45	20,8	244,41							0,06							ТК							
Напиток из фруктов	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218							
Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	29,25				411							
Чай с сахаром	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,1							
Хлеб ржаной	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01			0,02							406
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01			0,02							
Итого за Обед	860	39,54	45,52	151,25	1172,08	0,48	0,38	21,18	410,41	1,27	117,67	329,92	68,05	5,92	736,51	0,01			0,16							
Итого за День	1480	56,3	70,96	230,38	1790,9	0,68	0,8	40,69	579,14	2,02	602,96	748,33	150,62	10,64	1505,03	0,03			0,21							



3 день 1 недели

4 день 1 недели

5 День 1 недели

Примем пищу, 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	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se												
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20											
Ежики из свинины с соусом 150/50.		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										
Бутерброд 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	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411										
Блюдо		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01	386										
Итого за Завтрак		580	24,09	43,21	66,35	755,36	0,61	0,26	20,01	120,5	0,63	261,21	377,86	69,72	6,48	835,59			0,11	0,03										
Расходный листинградский 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										
Бифстегонов 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		50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02										
Выпечное изделие		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,04	0,02										
Итого за Обед		890	39,98	53,52	132,22	1169,53	1,07	0,63	18,63	376,33	1,2	129,63	629,38	221,12	10,72	1257,49			0,03	0,05										
Итого за День		1470	64,07	96,73	198,57	1924,89	1,68	0,89	38,64	496,83	1,83	390,84	1007,24	290,84	17,2	2093,08			0,03	0,34										
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины													Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se											
Итого за весь период		299,85	400,61	1196,65	9611,06		5,86	4,36	207,69	3032,68	10,23	2220,12	4311,17	1007,15	66,15	9423,34	0,13	1,37	0,33											
Среднее значение за период		59,97	80,122	239,33	1922,212		1,172	0,872	41,538	606,536	2,046	444,024	862,234	201,43	13,23	1884,668	0,026	0,274	0,066											

Нормативная документация:
 СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.