

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

( \_\_\_\_\_ )

" \_\_\_\_\_ " 20 \_\_\_\_\_ г.



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

1 день, 1 недели

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			0,08		
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015		
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
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		
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>26,31</b>	<b>23,00</b>	<b>86,15</b>	<b>655,00</b>	<b>0,48</b>	<b>17,03</b>	<b>21,11</b>	<b>0,08</b>	<b>74,28</b>	<b>183,69</b>	<b>386,23</b>	<b>10,51</b>	<b>744,49</b>	<b>144,83</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>				

Обед

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			0,2		
Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015	
Филе по-Варшавски	90	21,72	19	6,04	284	0,92		66,0	0,95	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2		0,04	ТТК			
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	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	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Кондитерское изделие	30	1,62	6	49,33	146	0,02		3,98	0,03	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01					
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>42,7</b>	<b>33,9</b>	<b>144,1</b>	<b>943,6</b>	<b>1,3</b>	<b>23,9</b>	<b>116,1</b>	<b>1,3</b>	<b>111,1</b>	<b>96,7</b>	<b>576,8</b>	<b>7,8</b>	<b>1369,9</b>	<b>345,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>69,01</b>	<b>56,90</b>	<b>230,30</b>	<b>1598,64</b>	<b>1,79</b>	<b>40,96</b>	<b>137,21</b>	<b>1,36</b>	<b>185,34</b>	<b>280,40</b>	<b>963,03</b>	<b>18,31</b>	<b>2114,37</b>	<b>489,92</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>				

2 день, 1 недели

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			0,07		
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК		
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Овощи натуральные свежие	30	0,18	0,06	1,3	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015	
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
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		

Продукт	Шт	Обед										№ рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг		Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг
<b>Итого за Завтрак</b>		130	0,41	14,06	10,57	47	0,02	5,13	0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Фрукт 1 шт	650	17,50		74,42	499,30	0,32	34,41	40,58	0,23	134,92	103,09	328,21	5,75	1339,58	188,83	0,06			
<b>Итого за Обед</b>		265	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07	0,07	96	
Распашник Ленинградский с перловой, курой 250/15	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	
Гуляш из свинины 50/50	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	
Рис отварной	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	
Напиток из смеси сухофруктов	40	2,64		13,36	64	0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Хлеб ржаной	18	1,70	3	11,25	79	0,02		5,02	0,04	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09				
Кондитерское изделие	773	28,90	40,09	118,20	953,46	1,15	18,64	37,67	0,66	77,34	93,15	401,11	8,29	968,75	229,66	0,08	19,46		
<b>Итого за Обед</b>		46,40	54,15	192,62	1452,76	1,47	53,05	78,25	0,89	212,26	196,24	729,32	14,04	2308,33	418,49	0,14	19,46		
<b>Итого за день</b>																			

### 3 день, 1 недели

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	
		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	И, мг		F, мг
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 250/8	258	6,74	12	39,82	293	0,08	1,72	66,4	0,22	167,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			
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
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
<b>Итого за Завтрак</b>	638	9,76	14,00	83,16	496,00	0,17	16,82	66,40	0,22	202,31	64,55	229,44	4,90	667,06	56,10	0,03	0,01	

### Обед

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	
		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	И, мг		F, мг
Щи из св.капусты с картофелем, говядиной 250/20	270	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29		44,63	25,29	83,79	1,93	300,36	73,8	0,02	0,07	88
Жаркое по-домашнему (говяд.конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259
Овощи натуральные свежие	50	0,57		0,7	4	0,01		4	0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			389
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07			0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			
Выпечное изделие	35	1,81	6	11,81	108			1,3		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК
<b>Итого за Обед</b>	845	27,8	20,0	94,5	672,1	0,6	75,9	15,5	0,1	139,8	123,6	448,6	9,8	2195,5	222,4	0,1	0,1	
<b>Итого за день</b>		37,51	34,00	177,68	1168,10	0,81	92,71	81,92	0,32	342,15	188,10	678,03	14,69	2862,55	278,45	0,14	0,10	

### 4 день, 1 недели

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	
		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	И, мг		F, мг
Запеканка творожная с молоком сгущенным 150/50	200	30	17	51,42	477	0,06	0,52	14,98	0,12	164,66	24,83	146,53	0,71	223,3	3,95	0,02		223

### Завтрак



Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
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		
Фрукт 1 шт	130	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>32,86</b>	<b>18,00</b>	<b>92,44</b>	<b>664,00</b>	<b>0,13</b>	<b>5,75</b>	<b>14,98</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>196,01</b>	<b>51,44</b>	<b>196,69</b>	<b>4,18</b>	<b>446,90</b>	<b>6,06</b>	<b>0,03</b>					
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с горохом пущеным	250	5,94	5	19,34	144	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	102	2015		
Гуляш из свинины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01		246	2015		
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	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		
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015		
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Кондитерское изделие	30	2,84	5	18,75	132	0,03		8,36	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35						
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>33,25</b>	<b>32,32</b>	<b>123,76</b>	<b>909,99</b>	<b>0,54</b>	<b>12,31</b>	<b>32,87</b>	<b>0,25</b>	<b>1,87</b>	<b>105,58</b>	<b>86,39</b>	<b>382,96</b>	<b>10,55</b>	<b>773,30</b>	<b>257,59</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>70,76</b>	<b>66,32</b>	<b>301,44</b>	<b>2078,09</b>	<b>1,35</b>	<b>105,02</b>	<b>114,79</b>	<b>0,57</b>	<b>2,92</b>	<b>447,73</b>	<b>274,49</b>	<b>1060,99</b>	<b>25,24</b>	<b>3635,85</b>	<b>536,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>				

**5 день, 1 недели**

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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																						
Бриоль куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК			
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015		
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
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		
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>27,76</b>	<b>23,00</b>	<b>70,96</b>	<b>603,00</b>	<b>0,33</b>	<b>40,47</b>	<b>65,98</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>106,76</b>	<b>76,47</b>	<b>312,96</b>	<b>6,25</b>	<b>1366,02</b>	<b>119,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>				

**Обед**

Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	260	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015		
Плов со свининой	200	15,3	35	38,86	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015		
Овощи натуральные свежие	30	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015		
Напиток из сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015		
Хлеб ржаной	40	2,64		13,36	64	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Кондитерское изделие	18	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16							
<b>Итого за Обед</b>	<b>748</b>	<b>24,00</b>	<b>45,02</b>	<b>108,84</b>	<b>929,51</b>	<b>0,31</b>	<b>26,12</b>	<b>8,40</b>	<b>0,57</b>	<b>0,63</b>	<b>108,58</b>	<b>99,48</b>	<b>377,82</b>	<b>6,69</b>	<b>936,06</b>	<b>218,49</b>	<b>0,06</b>	<b>20,69</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>51,76</b>	<b>68,02</b>	<b>179,80</b>	<b>1532,51</b>	<b>0,64</b>	<b>66,59</b>	<b>74,38</b>	<b>1,01</b>	<b>1,01</b>	<b>215,34</b>	<b>175,95</b>	<b>690,78</b>	<b>12,94</b>	<b>2302,08</b>	<b>336,31</b>	<b>0,21</b>	<b>20,71</b>				

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Итого	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
																		275,45
<b>Итого за весь период</b>	55,09	55,88	216,37	1566,02	1,21	71,67	97,31	0,83	1,70	280,56	223,04	824,43	17,04	2644,64	412,24	0,16	8,12	
<b>Среднее значение за период</b>																		

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.