

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

" _____ " 20 ____ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет

1 ДЕНЬ

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур		
		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		Са, мг	
Учлиш из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	Завтрак												ТК		
Макаронны отварные со сл маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,14	23,20	0,50	4,8	0,07	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТК
Сыр полужирный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,07	0,2	4,8	0,07	0,02	0,02	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,002	0,2	ТК
Каваро с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	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
Батончик к чаю	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,0	0,0	0,00	0,01	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТК
Итого за Завтрак	550	27,8	41,0	93,4	854	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9	ТК
Суп с макаронными изделиями и крупой	270	4,9	8,9	15,0	156	Обед												ТК		
Омлет по-норвежски	90	13,6	19,2	8,3	254	0,09	1,36	0,29	0,01	0,17	0,09	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	0,03	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2		ТК
Сок	200			20,0	88	0,11		21	0,09	0,03	0,02	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,02	25,6	0,1	0,02	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	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
Итого за Обед	915	29,1	38,7	123,2	917	0,5	4,2	347,1	0,2	0,6	0,6	550,7	98,4	484,9	6,7	536,5	0,1	1,0	0,1	ТК

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										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	І, мг	Ca, мг	Na, мг								
Завтрак																										
Оладьи с джемом	175	9.9	12.5	43.1	262	0.02	0.16	30	0.26	0.05	18.36	2.74	28.87	0.43	21.95	0.001		ТТК								
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.16	25.96	23.91	0.09	0.13	248.21	33.14	98.23	1.37	57.29	0.002	0.40	0.11	ТТК							
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0			253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		ТТК								
Бутерброд с сыром	60	5.1	3.8	23.1	148	0.02	3.2	235.6	6.3	0.02	11.4	8	1.4	2.8	2.40	0.002		ТТК								
Итого за Завтрак	560	15.7	21.3	93.9	532		29.2	534.8	13.0	0.2	483.8	45.3	147.7	4.7	334.1	0.0										
Обед																										
Суп картофельный с горохом с курицей	270	6.3	5.9	20.2	166	0.16	1.59	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ТТК							
Людия-кебаб из курицы	90	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	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	0.031		0.018	ТТК							
Компот из яблок	200	0.2	0.2	23.8	97.6	0.01	3.3	235.6	0.01	0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040		ТТК								
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80.0	0.3	17.6	22.7	7.1	0.6	257.7	65.9	364.4	0.1	448.6	0.035	0.6	0.030	ТТК							
Пирожок с яблоком	75	6.8	12.8	16.5	207	0.8	0.38	3.4	1.22	1.22	2.6	4.2	2.2	2.8	4.2	0.001	8		ТТК							
Итого за Обед	875	39.6	38.8	122.7	1002	1.4	38.9	284.4	14.1	2.4	526.6	141.8	735.4	7.0	962.1	0.1	1.2	0.1								
3 день																										
Завтрак																										
Пшеница из творога со ступенчатым молоком	185	21.8	9.4	27.9	282	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							
Чай с сахаром	215	0.2	0.0	15.0	61.0			253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040		ТТК								
Батон поджаренный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.02	3.2	225.6	6.3	0.02	11.4	8	1.4	2.8	2.40	0.002		ТТК								
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02	4.4	253.3	13.2	0.02	14	8	1.4	0.0	40	0.001		ТТК								
Итого за Завтрак	550	25.5	15.6	76.2	509	0.1	4.4	851.4	13.2	0.1	520.1	39.8	301.5	3.6	444.5	0.0	0.7	0.0								
Обед																										
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей	280	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.29		0.37	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000	ТТК							
И сметаной	100	13.6	19.2	8.3	254	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008		0.025	ТТК							
Финик по подсыпки	180	4.1	5.4	43.4	242	0.11	3.57	2.09	7.30	0.16	37.36	53.97	245.8	0.14	7.15	0.001	0.20	0.015	ТТК							
Рис отварной с маслом слив.	200	0.7	0.1	32.0	133	0.03	3.3	235.6		0.01	8.54	5.72	6.6	0.11	56.92	0.040		ТТК								
Напиток из смеси сухих фруктов	35	2.3	0.4	14.7	70.0	0.03	0.03			0.01	4.4	6.6	1.7	0.4	28.2	0.72			ТТК							
Хлеб ржаной	100	9.0	17.0	22.0	277	0.8	0.38	3.4	1.22	1.22	2.6	4.2	2.2	2.8	4.2	0.001	8		ТТК							
Хачапури с сыром	89.5	3.6	4.9	14.2	114.5	1.1	9.3	242.5	7.7	1.9	186.3	100.8	445.4	5.8	306.8	0.8	0.5	0.0	ТТК							

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		Энергетич.	Витамины			Минеральные вещества			№ рецепт								
		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
Завтрак																			
Ближелье хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	126,61	1,94	115,14	0,008		0,025	
Каша гречневая расыпчатая 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		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
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			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,2	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Итого за Завтрак	645	30,3	25,2	127,1	730	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,09	5,17	641,87	9,76		0,02	
Обед																			
Расолиник ленинградский с перловот крутой, курой	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		0,030	
Жаркое по-домашнему с огурцом соевым	280	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	188,09	0,96	93,62	0,008			
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Ватрушка с творогом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04		12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002		0,10	
Итого за Обед	875	31,9	45,7	118,8	875	0,1	13,0	37,9	0,0	0,1	41,1	26,4	58,8	7,1	149,0	2,0		0,1	

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетич.	Витамины			Минеральные вещества			№ рецепт								
		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
Завтрак																			
Рыба по-солонцову	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	
Чай с сахаром, лимонном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,02				0,02	11,4	8	14	2,8	240	0,002			
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	570	20,2	21,5	84,4	609	0,1	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1		0,0	
Обед																			
Ци 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	0,005		0,40	
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	
Макарон 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		256,3	0,02	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06			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		253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Итого за Обед	900	38,2	27,4	134,3	934	0,9	14,8	516,6	0,5	0,3	217,8	76,6	347,9	5,3	499,3	1,3		0,5	

Итого	Пищевые вещества			Энергетич.	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	294	324	1137	7052	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	767,5	175,7	22462,3	3789,5	2,0		96,2
Среднее значение за период	58,8	64,8	227,3	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	76,75	17,6	2246,2	378,9	0,2		9,6

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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. Моргильного М.Г., Тульчина В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.