

"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	Ф, мг	Se, мг										
Гречиха из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	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								
Макаронны отпарные со сл. маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,30	0,040	ТК								
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТК								
Каша с яблоком витаминизированное	200	3,0	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								
Вагончик 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	65,80	0,020	0	0,000	ТК								
Итого за Завтрак	530	27,8	41,0	93,4	854	0,68	37,16	250,88	2,21	0,20	0,20	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9	ТК								
Суп с макаронными изделиями и картой	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,01	0,17	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	234	0,04	0,72	0,01	0,08	0,09	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2	0,020	ТК								
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	0,21	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	0,3	0,08	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТК								
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,02	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	0,1	0,02	0,02	0,6	14	8	14	0,0	40	0,001			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								



Прием 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		Со, мг
<b>Завтрак</b>																			
Ближколь хлустяшья	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,08	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	
Каша гречневая расщипчатая 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	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
<b>Итого за Завтрак</b>	645	30,3	25,2	127,1	750	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02		
<b>Обед</b>																			
Рассольник лецинградский с перловой крупой, курой	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	1,5	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 отрутом 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			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	1,96			
Ватрушка с творогом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	1,3	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		
<b>Итого за Обед</b>	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	0,0	
<b>5 день</b>																			
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетич.</b>	<b>Витамины</b>						<b>Минеральные вещества</b>						<b>№ рецепт</b>	
		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	Со, мг	
Рыба по-солнечному	75	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			ТК
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	ТК
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			ТК
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5														
Ватрушка с лимонной	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			ТК
<b>Итого за Завтрак</b>	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		
<b>Обед</b>																			
Пи из свежей капусты с картофелем и курой	270	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	138,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК
Макаронн 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	66,6	0,5	115	0,002			ТК
Напиток из смеси сухфруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0					0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
<b>Итого за Обед</b>	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	0,1	
<b>Итого по примерному меню</b>																			
<b>Итого</b>		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетич.</b>	<b>Витамины</b>						<b>Минеральные вещества</b>							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг	
Итого за весь период	296	328	1137	7062	1137	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	59,2	65,6	227,3	1412,4	227,3	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильной М.П., Тульчина В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавиной 2004г.