

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ " _____ 20 _____ г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		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			
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему с курой	250	14.8	12.6	27.5	0.30	13.90	13.70	0.00	0.20	39.80	52.90	201.70	2.70	933.00	64.90	0.00	0.00	ТК		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376		
Оладьи 2 шт	70	4.2	4.8	28.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК		
Итого за прием пищи:	565	21.4	18.3	85.9	0.30	13.93	13.70	0.00	0.20	57.50	64.20	230.00	3.58	972.30	66.00	0.00	0.00			
Обед																				
Суп картофельный с мясом и курой	250/10	9.1	7.4	17.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	145.25	2.13	0.00	54.13	0.00	0.00	97		
Бефстроганов из отварной говядины	50/50	15.3	21.1	5.4	0.00	1.00	12.00	0.00	0.10	35.10	19.60	147.90	2.10	68.90	82.60	0.00	0.00	62		
Макаронные изделия отварные гр.А Спагетти	150	6.4	4.1	41.3	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	19.70	9.00	48.90	1.20	73.00	104.90	0.00	0.00	309		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	349		
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	62.60	2.60	0.00	0.00			
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	38.00	1.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	785	36.6	34.0	126.0	0.34	13.70	74.70	0.10	0.22	152.75	67.88	431.13	8.53	242.50	245.43	0.00	0.00			
Всего за день:		58.0	52.3	211.9	0.64	27.63	88.40	0.10	0.42	210.25	132.08	661.13	12.11	1 214	80	0.00	0.00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг												
																			В2, мг	В6, мг	В12, мкг			В9, мкг	В5, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг
Завтрак																														
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.80	131.40	0.80	191.60	49.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
Сыр порционный в инд.упак.	16	1.8	3.4	1.0	41.6	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	6.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	581	13.8	17.9	81.3	565.4	0.10	14.90	69.30	0.20	0.80	306.50	84.10	397.60	5.20	793.00	61.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																														
Суп картофельный с горохом лученым, мясом (конс)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	96.49	2.26	0.00	65.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2015
Котлета из мяса птицы	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TKK	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	87.9	0.03	3.97	0.00	0.00	0.20	13.94	7.96	13.94	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	42.20	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	806	32.8	38.1	129.0	1 031.8	0.46	10.73	35.60	0.10	0.38	123.95	85.35	328.33	8.95	174.60	194.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1506	46.6	56.0	210.3	1 597.2	0.56	25.63	104.90	0.30	1.18	430.45	169.45	726.93	14.15	967.60	256.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:																														

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. В, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																														
Котлета рыбная "Волжанка"	90	10.6	7.7	9.8	155.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2015	
Пюре картофельное	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.60	0.10	0.10	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.62	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	45	0.2	0.0	0.9	4.8	0.00	3.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
10/25	2.0	8.0	13.0	131.6	0.00	40.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.30	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2015	
Бутерброд с маслом	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с сахаром	35	2.1	2.4	14.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК		
Оладьи 1 шт	570	18.3	22.6	74.7	585.9	0.20	13.57	55.60	0.30	0.10	88.56	45.79	127.12	2.22	798.30	76.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Обед																														
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/15	6.8	2.8	15.8	117.3	0.00	0.90	0.20	0.00	0.00	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	202.90	48.80	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2015
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.88	0.59	0.00	59.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	16.68	7.79	6.99	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	343	2015
Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0.3	0.1	34.8	142.9	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	835	40.3	33.5	139.7	1 038.4	0.25	4.70	0.40	0.40	0.47	85.55	74.25	329.62	5.49	377.00	183.97	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		58.7	56.1	214.4	1 624.2	0.45	18.27	56.00	0.70	0.57	154.11	120.04	466.74	7.71	1 175.30	260.17	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																														

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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		
Завтрак																				
	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.80	172.60	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	ТТК	
Шницель из свинины рубленый	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.70	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Макаронные изделия отварные	10/25	4.5	3.3	12.9	99.9	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	105.50	13.30	82.30	0.60	42.30	0.90	0.00	0.00	3	2015
Бургер/брод с сыром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	535	28.6	40.0	107.0	908.9	0.10	0.53	35.50	0.10	0.10	166.70	53.40	305.10	4.78	166.90	127.80	0.00	0.00		
Обед																				
	250/15/10	4.7	6.1	10.0	120.1	0.00	5.30	10.80	0.00	0.00	39.20	21.30	70.50	1.00	336.70	64.00	0.00	0.00	156	2004
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной	250	14.2	27.2	54.1	545.1	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	36.00	53.90	189.30	1.90	0.00	57.60	0.00	0.00	265	2015
Плов со свиной	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.03	3.98	0.00	0.00	0.20	13.95	7.97	13.95	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Сок фруктовый	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	39.40	1.60	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	80	11.8	8.9	32.9	258.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533	2003
Выпечное изделие	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Фрукт	964	33.1	43.0	139.6	1 123.5	0.35	28.99	91.98	0.21	0.45	365.04	131.41	525.13	11.20	770.67	127.41	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		61.7	83.0	246.6	2 032.4	0.45	29.52	127.48	0.31	0.55	531.74	184.81	830.23	15.98	937.57	255.21	0.00	0.00		
Всего за день:																				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	270,7	286,9	1078,9	8236,0	2,76	119,00	476,44	1,70	3,04	1632,52	865,64	3370,83	64,32	4678,47	1339,59	0,10	0,00
Среднее значение за период	54,1	57,4	215,8	1647,2	0,55	23,80	95,29	0,34	0,61	326,50	173,13	674,17	12,86	935,69	267,92	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	31,4	55,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	550	844