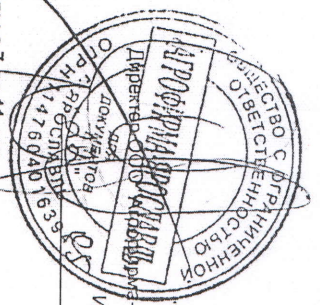


"Согласовано"  
 Начальник лагеря *Сидор*  
*Сидор*  
 "19" "05" 2011 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сал, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг		Se, мг
Оладьи с джемом 105/45	150	6,0	13,0	74,0	436	Завтрак												ТТК	
Какао с молоком витаминизированное	180	3,2	2,6	18,0	108	0,02	0,1	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		ТТК	
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,39	0,002	0,40	0,011	ТТК
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02	225,6	6,3	0,02	0,78	114	8	1,1	2,8	240	0,002		ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>82,1</b>	<b>129,5</b>	<b>793</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,99</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	
<b>Суп с макаронными изделиями и овощами</b>	<b>270</b>	<b>4,9</b>	<b>8,9</b>	<b>15,0</b>	<b>156</b>	<b>Обед</b>													
Нагетсы куриные	90	21,0	11,0	14,0	243	0,09	1,36	0,29	0,47	0,11	20,99	11,74	52,61	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК
Рис отварной	150	4,2	4,2	44,2	234	0,11	1,02	1,34	0,08	0,03	117,9	18,64	139,09	2,07	159,65	0,008	0,10	0,022	ТТК
Компот из яблок	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	22,92	11,04	60,51	1,13	1,01	0,001		ТТК	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	5,7	258,2	0,03	0,04	8,54	5,72	6,61	0,11	56,92	0,040		ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,7</b>	<b>24,5</b>	<b>112,9</b>	<b>803</b>	<b>0,3</b>	<b>5,7</b>	<b>258,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>176,7</b>	<b>53,8</b>	<b>289,2</b>	<b>5,7</b>	<b>358,6</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	



"Утверждаю"  
 Ивченко С.В.  
 20.11.11 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ 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	Со, мг								
Лидия-кобальд из свинины	90	14.0	27.0	11.0	342	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	ТК							
Макаронные отходы	180	6.8	4.5	43.2	244	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002	0.10	0.022	ТК							
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0.2	0.0	15.2	63	3.2	253.3	6.3	0.02	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040	0.10	0.022	ТК							
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	0.10	0.022	ТК							
Итого за Завтрак	515	24.0	32.5	90.4	784	0.8	4.4	485.0	13.1	0.2	395.1	39.0	226.3	5.4	529.5	0.1	0	0	ТК							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с горохом с курой 250/10	260	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	ТК							
Винегрет хрустящий	100	19.8	13.5	18.9	274	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008	0.5	0.025	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	0.018	ТК							
Овощи натуральные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	30.06	0.08	0.11	41.56	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.5	0.020	ТК							
Сок	200	2.6	0.4	20.0	88	0.02	0.02	25.6	0.02	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020	0.10	0.020	ТК							
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80.0	0.06	0.38	3.4	0.03	0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.99	0.10	0.020	ТК							
Руллет ягодный	50	7.0	8.0	24.0	199	0.8	0.38	3.4	0.03	0.03	2.6	4.2	4.2	2.2	8	0.020	0.10	0.020	ТК							
Итого за Обед	890	40.4	33.6	126.5	986	1.3	47.7	71.6	7.1	2.0	317.1	120.8	489.1	12.6	545.6	2.0	1.0	0.1	ТК							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ 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	Со, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Пудинг из творога со ступенным молоком 200/50	250	35.6	16.1	63.9	552	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	ТК							
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	61.0	0.02	3.2	225.3	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040	0.10	0.020	ТК							
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	0.10	0.020	ТК							
Молоко	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02	0.02	253.3	0.02	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001	0.10	0.020	ТК							
Итого за Завтрак	600	39.3	22.1	112.6	779	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	ТК							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.29	0.37	0.37	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000	ТК							
Бифстоготин из отварного мяса	100	13.0	28.0	4.0	324	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008	0.5	0.025	ТК							
Каша гречневая рассыпчатая	150	5.0	5.0	34.2	214	0.11	0.11	21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001	0.10	0.020	ТК							
Овощи натуральные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	20.06	0.08	0.11	41.56	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.5	0.020	ТК							
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0.7	0.1	32.0	133	0.04	0.04	256.3	0.02	0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000	0.10	0.020	ТК							
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.6	60.0	0.03	0.03	3.4	0.01	0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.172	0.10	0.020	ТК							
Хачапури с сыром	80	14.0	16.0	48.0	398	0.8	0.38	3.4	0.03	0.03	2.6	4.2	4.2	2.2	8	0.020	0.10	0.020	ТК							
Итого за Обед	880	42	56	154	1312	1.3	32.4	302.2	0.6	1.9	208.9	92.0	386.9	9.2	316.8	0.7	0.8	0.0	ТК							



## 6 День

Прием пищи, наименование 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Блинчики с начинкой	140	2,8	3,8	57,4	262	0,02	3,2	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001	ТК									
Чай с сахаром	200	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	ТК									
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТК							
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02		223,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ТК									
Итого за Завтрак	560	11,6	70,3	109,9	572	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9	ТК							
<b>Обед</b>																										
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК								
Люля-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	0,05	1,02	1,34	0,47	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК								
Макаронные изделия	180	6,8	4,5	43,2	244	0,2	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	ТК									
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	ТК								
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	ТК									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	0,06	0,7	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26		ТК									
Итого за Обед	830	30,9	43,8	109,2	962	1,1	32,6	52,1	0,6	0,5	252,6	95,9	395,8	8,8	499,8	1,3	0,9	0,1	ТК							

## 7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Блиночки хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТК								
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	ТК									
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	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 поджаренный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	ТК									
Итого за Завтрак	525	28,0	19,5	108,1	723	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,1	0	ТК								
<b>Обед</b>																										
Сольенка по-домашнему со сметаной и курицей 250/20	270	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК							
Жаркое по-домашнему	250	10,8	27,3	31,8	416	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	ТК							
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	ТК								
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040	ТК									
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,05	0,05	0,7	0,03	0,03	6,3	6,55	30,45	1,4	47,6	1,95	ТК									
Хлеб пшеничный	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8			ТК									
Хлебцы с сыром	895	40,8	57,3	137,5	1165	1,3	50,8	308,6	6,5	1,9	116,0	111,8	423,6	7,8	436,9	2,0	1,9	0,0	ТК							



Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергет-				Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп									
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг							
		Б	Ж	У	Э	В1	С																А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe
Рыба в панировке	90	16,0	11,0	14,0	218	0,04	0,72	0,01					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										ТК	
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11			41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001										ТК	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	3,2	253,3	6,3				103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040										ТК	
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02			114	8	14	2,8	240	0,002										ТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23,9</b>	<b>17,8</b>	<b>76,6</b>	<b>563</b>	<b>0,3</b>	<b>34,6</b>	<b>500,1</b>	<b>13,1</b>	<b>0,3</b>			<b>587,1</b>	<b>78,5</b>	<b>348,3</b>	<b>8,1</b>	<b>449,7</b>	<b>0,1</b>										ТК	
<b>Обед</b>																													
Суп картофельный с горохом с курицей 250/20	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									ТК
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	1,02	1,34	0,47	0,11			117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022									ТК
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11		21	0,08	0,03			22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001											ТК
Компот из яблок	200	0,0	0,0	22,9	90		3,2	253,3	6,3				103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040											ТК
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,06		0,08	0,05				7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,28											ТК
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	0,38	3,4		1,22			2,6	4,2	2,2	2,2	8												ТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>46,6</b>	<b>34,0</b>	<b>165,3</b>	<b>1160</b>	<b>1,2</b>	<b>20,5</b>	<b>299,2</b>	<b>13,0</b>	<b>1,8</b>			<b>281,8</b>	<b>75,6</b>	<b>335,6</b>	<b>6,8</b>	<b>403,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>									ТК
<b>Итого по примерному меню</b>																													
<b>Итого</b>	<b>Пищевые</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мкг</b>	<b>Д, мкг</b>	<b>В2, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>P, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	<b>К, мг</b>	<b>I, мг</b>	<b>F, мг</b>	<b>Se, мг</b>											
Итого за весь период	619	628	2429	17768	90,0	601,3	1308,4	93,6	9,4	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2											
Среднее значение за период	61,9	62,8	242,9	1776,8	9,0	60,1	130,8	9,4	1,3	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Труляева В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Г. Лавиной 2004 г.