

"Согласовано"
Начальник лагеря _____
"_____" 20____ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 14-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.ч.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша "Дружба" молочная жидкая																											
		200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03	199								
Бутерброд с маслом, сыром		60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8			3								
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,07	25,25		0,1	411								
Блинчик с начинкой		70	4,2	2,8	28	154																					
Итого за Завтрак		530	30,28	28,88	104,7	800,96	0,19	0,26	1,59	138,27	0,23	349,34	329,98	57,81	2,43	293,49	0,01	0,13									
Суп вермишелевый с мясом																											
		210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08			111								
Тедерли с соусом		150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02	456							
Рис отварной		150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			332								
Овощи натуральные свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54			0,01									
Напиток из сухофруктов		200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			71								
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	394							
Выпечное изделие		50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01	452							
Итого за Обед		860	30,98	55,34	157,63	1261,2	0,71	0,3	8,19	288,38	0,75	142,13	424,78	110,43	5,94	785,75		0,04	0,05								
Итого за день		1390	61,26	84,22	282,33	2062,16	0,9	0,56	9,78	426,65	0,98	491,47	754,76	168,24	8,37	1079,24	0,01	0,17	0,05								

2 п.ч. 1 человек

147604010

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.ч.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Котлета мясная																													
Макаронные изделия отварные	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01		0,06	ТР										
Чай с низким содержанием сахара с лимонном	210	0,29	0,06	10,32	44,71	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218										
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01		4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1	411										
Кондитерское изделие	30	2,31	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак	530	28,54	38,08	109,74	897,79	0,69	0,25	5,21	34,1	0,14	79,06	302,42	58,85	4,85	507,06	0,01	0,16												
Суп картофельный с яйцом и мясом																													
Жареное по-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16		15	175,37	0,25	22,03	82,49	23,77	1,16	463,54		0,01	83										
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4			31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				ТР										
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69						13,8	25,2	8,4	0,36					71										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394										
Выпечное изделие	50	4,76	5,37	30,36	188,62	0,07	0,04			7,72	0,07	11,27	44,74	7,35	0,61	56,98		0,01											
Итого за Обед	760	21,53	46,75	119,4	985,65	0,62	0,32	46,86	300,64	0,55	92,67	338,48	94,95	5,34	1609,35	0,01	0,04	0,04											
Итого за День	1290	50,07	84,83	229,14	1883,44	1,31	0,57	52,07	334,74	0,69	171,73	640,9	153,8	10,19	2116,41	0,01	0,2	0,04											

3 день 1 недели

4 день 1 недели

4 день 1 недели

100

5 день 1 недели

[illegible]

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
			Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
2 день 2 недели																											
Тестерли с соусом	150	14.7	36.63	24.85	488.5	0.45	0.17	6.26	66.65	0.52	64.2	189.42	34.23	2.11	392.52		0.01	0.02	456								
Капша гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.36	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35	0.01	0.01		330								
Чай с низким содержанием сахара с лимоном	205	0.25	0.06	10.17	43.01		0.01	2.1	0.5		7.25	9.34	5	0.88	33.25		0.1		411								
Батон модифицированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8												
Кондитерское изделие	30	2.31	2.74	21.26	118.8	0.04	0.02				6.6	23.5	9.6	0.48	38.4												
Итого за Завтрак	575	27.86	45.83	111.16	959.66	0.79	0.34	8.72	90.6	0.58	103.15	430.31	174.32	8.01	730.32	0.01	0.12	0.02									
Суп из овощей с мясом																											
210	3.49	8.89	8.92	130.78	0.14	0.06	17	166.52	0.1	24.39	65.16	20.89	0.9	351.04					99								
Котлета рыбная																											
100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.12	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2					271								
Картофельное пюре																											
150	3.26	4.19	22.02	139.27	0.16	0.13	25.92	27.15	0.06		45.92	97.2	32.98	1.22	782.55				339								
Овощи натуральные свеклин																											
60	0.66	0.12	2.28	14.4							8.4	15.6	12	0.54	25.25		0.1		411								
Чай с сахаром																											
200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5			5.4	8.24	4.4	0.87	37.2		0.02	0.01									
Хлеб ржаной																											
40	2.6	0.4	16.8	80		0.01					8	26	5.6	0.44	59.13		0.01	0.01	452								
Выпечное изделие																											
50	4.76	5.37	35.35	208.57	0.07	0.04		7.72	0.07		44.74	7.35	6.63	1.321.37		0.14	0.02										
Итого за Обед																											
810	32.74	28.8	118.01	891.22	0.54	0.4	43.28	218.79	0.35	169.02	486.81	134.08	6.1	1321.37	0.01	0.14	0.02		452								
Итого за день																											
1385	60.6	74.63	229.17	1860.88	1.33	0.74	52	309.39	0.93	272.77	917.12	308.4	14.11	2051.69	0.01	0.26	0.04										

3 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Омлет натуральный с зеленым горошком																											
		180	16,97	20,35	5,27	276,03	0,13	0,6	3,6	355,46	2,66	130,63	284,98	26,9	3,19	261,1	0,03	0,08	0,03	229/309							
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,95	25,1		0,1		411							
Батон модифицированный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01																			
Сок в индивидуальной упаковке*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за завтрак		620	21,17	21,66	56,05	514,14	0,19	0,64	3,7	355,96	2,66	157,48	333,22	44,5	7,32	323	0,03	0,18	0,03	418							
Шти из свежей капусты с картофелем и мясом																											
		210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32				73							
Брокколи тушеная		100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02								
Макаронные изделия отварные		150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218							
Напиток из шиповника с лимоном		200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78											
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	417							
Выпечное изделие		50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01	0,01								
Итого за Обед		750	45,29	36,92	124,64	1 016,7	0,43	0,36	105,64	358,81	0,62	235,87	470,84	134,51	5,42	894,85	0,01	0,16	0,04								
Итого за день		1 370	66,46	58,68	180,69	1 530,84	0,62	1	109,34	714,77	3,28	393,35	804,06	179,01	12,74	1 217,85	0,04	0,34	0,07								

4 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ч		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03								
Рис отварной	150	3,92	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				0,01								
Чай с сахаром, лимоном	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55				0,1								
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Кондитерское изделие	30	2,31	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4												
Итого за Завтрак	530	22,7	39,37	110,09	889,49	0,54	0,22	4,9	37,87	0,7	57,21	312,99	75,92	4,72	448,41				0,04								
Суп картофельный с горохом с маслом	210	7,62	0,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3				0,01								
Жаркое по-домашнему	200	9,16	3,3	3,27	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				0,01								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36	71												
Наливот из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	63,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22												
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4		2,8	0,22	18,6				0,01								
Выпечное изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14				23,69	82,66	8,63	1,1	80,02				0,01								
Итого за Обед	750	25,78	50,56	108,55	994,27	0,76	0,4	41,42	352,8	0,95	110,16	382,12	104,2	6,6	1 591,55				0,04								
Итого за день	1 280	48,48	89,93	218,64	1 883,76	1,3	0,62	46,32	390,67	1,65	167,37	656,11	180,12	11,32	2 039,96				0,07								

5 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ч	Д	В1		В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	I	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											

Плов-кебаб из курицы	90	15,07	20,24	10,85	285,77	0,08	0,15	1	17,1	0,07	36,61	151,72	18,7	1,5	261,91	0,01	0,1	0,01	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Кондитерское изделие	30	2,31	2,74	21,26	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	38,4				
Итого за Завтрак	510	28,18	29,43	102	785,18	0,42	0,32	1,46	39,05	0,13	75,71	392,51	158,19	7,39	591,71	0,02	0,21	0,01	

Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63
Плов со свинойной	200	13,13	25,97	47,62	477,28	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85			0,03	
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71	
Наливот из сухих фруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394	
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6		19,5	4,2	0,33	27,9			
Выпечное изделие	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,02	0,01	
Итого за Обед	750	24,54	40,6	134,26	1 009,72	0,39	0,27	21,38	724,36	0,58	108,27	372,45	117,38	5,62	903,42		0,03	0,05	
Итого за день	1 260	52,72	70,03	236,26	1 794,9	1,01	0,59	22,84	763,41	0,71	163,98	764,96	275,57	13,01	1 495,13	0,02	0,24	0,06	

Итого	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У	Ч	Д	В1		В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	I	F	Se								
Итого за весь период	568,02	724,13	2 254,72	17 917,35	10,53	8,05	497,2	11 308,47	12,71	3 036,65	7 623,06	2 052,94	116,31	15 641,69	0,18	2,38	0,51										
Среднее значение за период	56,802	72,413	225,472	1 791,735	1,053	0,805	49,72	1 130,847	1,271	303,665	762,306	205,294	11,831	1 564,169	0,018	0,238	0,051										

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Г. Дашинской 2004г.
• Выдается сок в индивидуальной упаковке или фритт