

"Согласовано"  
Директор лагеря

*М.А. Косырев А.А.*

" " 20 г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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	
Блиники с молоком сгущенным 150/50	200	12,6	19,24	88	575,91	0,05	0,2	1,3	0,04	0,1	153,5	109,68	17	0,1	185,5				0,01	тгк
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,08	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1		411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386
Итого за Завтрак	510	13,29	19,7	113,11	687,57	0,08	0,23	15,4	0,54	0,1	178,9	131,12	31,6	3,23	505,05			0,11	0,01	
Суп вермишелевый с мясом 250/15	260	5,5	12,28	15,71	195,63	0,16	0,05	1,73	201,92	0,15	18,53	65,08	14,13	0,9	126,33				0,01	111
Полд-кебаб из свинины	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			тгк
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	279,35	0,01	0,01			330
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					394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,9	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01	
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,6	267,9	24,23	1,33	118,56			0,02	0,01	533
Итого за Обед	850	47,12	84,55	144,67	1.355,84	1,07	0,57	3,99	374,57	0,57	423,93	740,63	205,23	9,58	969,54	0,02		0,11	0,03	
Итого за день	1.360	60,41	84,25	257,78	2.943,41	1,15	0,8	19,39	375,11	0,67	602,83	871,75	236,83	12,81	1.474,59	0,02		0,22	0,04	

2 день 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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	
Каша "Дружба" жидкая с маслом 250/10	260	8,11	15,64	45,87	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	169,66	208,78	49	1,08	264,59	0,01	0,03			199
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,88	55,8					3
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01		0,02		416
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386
Итого за Завтрак	620	19,85	25,75	94,11	693,83	0,29	0,48	18,41	167,82	0,78	518,68	489,96	103,2	4,98	805,05	0,02	0,06			
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01		95
Тефтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02		тгк
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
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2					390
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01	
Рулет аспонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Итого за Обед	815	37,52	52,59	164,4	1.281,78	0,71	0,39	25,06	338,38	3,81	313,57	516,16	84,31	5,95	1.107,14	0,01		0,32	0,05	
Итого за день	1.435	57,37	78,34	258,51	1.975,61	1	0,87	43,47	507,2	4,59	832,25	1.006,14	197,51	10,93	1.912,19	0,03	0,38	0,05		

## 3 день 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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
Пудинг из творога с молоком сухим 200/50	250	36,06	18,45	64,15	558,65	0,16	0,69	2,32	135,99	0,89	453,69	504,16	65,17	1,72	459,06	0,01	0,06	0,01	249
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	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6			0,01	386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	
Итого за Завтрак	580	38,91	17,77	99,39	723,56	0,22	0,73	12,42	136,49	0,89	480,54	542,9	82,47	5,13	819,76	0,01	0,17	0,01	
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15			0,01	87
Плов со свиной с овощами консервированными 250/20	270	16,86	32,55	61,76	608,2	0,47	0,17	5,97	591,85	0,51	36,95	267,59	73,06	2,51	433,26			0,04	116/306
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	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48			0,02	0,01
Пирожок с яблоком	100	5,23	8,25	45,68	279,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,87	185,5			0,02	0,01
Итого за Обед	866	33,65	50,5	156,28	1 227,14	0,97	0,36	22,42	814,03	0,73	109,29	473,77	136,53	8,07	1 221,64			0,15	0,05
Итого за день	1 446	72,56	68,27	258,65	1 950,7	1,19	1,09	34,84	950,52	1,82	569,83	1 016,67	219,05	13,2	2 041,4	0,01	0,32	0,07	

## 4 день 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	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
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,05	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		116
Каша гречневая рассычатая	200	10,13	6,99	45,75	268,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,6	0,01	0,02		330
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	25,25		0,1		411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				386
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	
Итого за Завтрак	645	29,92	38,55	105,76	891,96	0,92	0,36	11,69	41,1	0,16	89,96	471,69	207,41	10,93	960,13	0,02	0,19		
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7			0,01	83
Нагетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06						0,01	116
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	110,64	39,58	1,46	915,08			0,01	339
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,89			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56			0,02	0,01
Итого за Обед	875	35,89	37,84	141,87	1 051,88	0,49	0,46	50,87	366,88	0,56	424,19	506,6	100,95	5,26	1 702,39			0,06	0,02
Итого за день	1 520	65,81	76,39	247,63	1 943,85	1,4	0,85	62,56	407,98	0,72	514,15	978,29	308,36	16,19	2 662,52	0,02	0,25	0,02	

5 день 1 недели

Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F		Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Ёжики с соусом 150/50 школа	200	19,26	21,99	18,36	348,71	0,31	0,12	7,05	60,45	0,32	28,3	203,71	67,21	2,1	409,39			0,06	0,03	444
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,8		207,6	154	14,2	0,68	55,8					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	0,87	25,25			0,1		411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386
Итого за Завтрак	560	26,06	28,81	63,73	630,57	0,39	0,22	17,31	112,55	0,32	297,3	376,95	94,81	5,85	768,44			0,17	0,03	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,85					73
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	11к
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
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		412
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48			0,02	0,01	
Рулет астонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Итого за Обед	851	39,54	61,06	144,77	1 290,54	0,83	0,41	34,51	332,92	0,97	317,12	529,02	94,81	6,87	961,57			0,14	0,05	
Итого за день	1 411	67,6	89,87	208,5	1 921,11	1,22	0,63	51,82	445,47	1,29	574,42	905,97	189,62	12,72	1 730,01			0,31	0,08	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
Итого за весь период	323,75	397,12	1 231,07	9 834,68	5,96	4,24	212,08	2 686,29	8,89	3 113,48	4 778,82	1 151,37	65,85	9 620,71	0,08	1,48	0,26			
Среднее значение за период	64,75	79,424	246,214	1 966,936	1,192	0,848	42,416	537,256	1,778	622,696	955,764	230,274	13,17	1 964,142	0,016	0,296	0,052			

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.