

"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	Сг, мг	Se, мг				
Оладьи с джемом 105/45	155	6,0	13,0	74,0	436	Завтрак																ТР
Какао с молоком витаминизированное	200	3,4	3,3	17,9	115,4	0,1		30	0,26	0,05	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					ТР	
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		ТР		
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,0	66,0	21,0	174	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002				ТР		
Итого за завтрак	575	18,0	82,8	129,4	801	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				
Суп с макаронами из цельными пшеницы и кукурузы	270	4,9	8,9	15,0	156	Обед																ТР
Напиток куриный	90	21,0	11,0	14,0	243	0,09	1,36	0,29	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022		ТР		
Рис отварной	180	4,6	4,7	48,0	252,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001				ТР		
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				ТР		
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,99				ТР		
Итого за Обед	770	32,4	24,9	112,5	802	0,3	5,7	258,2	0,6	0,4	176,7	53,8	289,2	5,7	358,6	2,0	0,4	0,1				

Директор ООО "Агротехника-Прогресс" _____
 "Агротехника-Прогресс" "Утверждено"
 ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
 "АГРОТЕХНИКА-ПРОГРЕСС"
 ИП ИВАНОВ С.В.
 ИНН 5040103040
 2024 г.

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминный											Минеральные вещества							№ рецепта
		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	Se, мг						
Лодия-кебаб из свиного	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	тпк					
Макаронные изделия	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			тпк					
Чай с сахаром	200	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			тпк					
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			тпк					
Итого за Завтрак	510	24,0	32,5	90,4	754	0,8	4,4	485,0	13,1	0,2	385,1	39,0	226,3	5,4	529,5	0,1	0							
Обед																								
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	тпк					
Бризоль 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			тпк					
Пюре картофельное	150	3,3	4,0	22,0	137,9	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021			0,018					
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		тпк					
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк					
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,06	0,38	3,4	0,03	0,03	6,3	6,55	30,45	1,4	47,6	1,96			тпк					
Руллет эстонский	50	7,0	8,0	24,0	190	0,8	0,38	3,4	0,03	1,22	2,6	4,2	2,2	8					тпк					
Итого за Обед	845	39,0	31,7	117,7	928	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						

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витаминный											Минеральные вещества							№ рецепта
		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	Se, мг						
Пудинг из творога со стученным 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	тпк					
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			тпк					
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк					
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк					
Итого за Завтрак	590	38,6	22,0	107,0	753	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						
Обед																								
Суп картофельный с янгом, курой 250/10	260	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,41	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тпк					
Бифстегона из отпадного 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			0,025					
Капиа Гречневая расщипчатия	150	5,0	5,0	34,2	214	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк					
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		тпк					
Напиток из смеси сухофруктов	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			тпк					
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,03		3,4	0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тпк					
Хачапури с сыром	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4	0,03	1,22	2,6	4,2	2,2	8					тпк					
Итого за Обед	870	41	56	150	1292	1,3	32,4	302,2	0,6	1,9	208,9	92,0	366,9	9,2	316,8	0,7	0,8	0,0						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети-	Витаминны											Не децен		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		Е, мг	Са, мг
Завтрак																			
Бужинки мясные с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	126,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк
Чай с низк.сод.сахара и лимонком 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон подпорованный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		226,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Итого за Завтрак	605	22,6	23,5	67,5	577	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76			0,02

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети-	Витаминны											Не децен			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		Е, мг	Са, мг	
5 день																				
Щи из свежей капусты с картошкой и курой 250/10	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,66		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тк	
Бризоль курочная	100	19,8	13,5	18,9	274	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	
Макаронны отварные	180	8,6	5,2	54,6	299,7	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			тк	
Итого за Обед	770	38,1	22,9	119,5	866	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	6,7	30,5	1,4	47,6	2,0			0,0	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети-	Витаминны											Не децен			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		Е, мг	Са, мг	
Обед																				
Людл-кебаб из свинины	90	14,2	26,8	10,9	341,8	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			тк	
Картофельное пюре	180	3,9	4,8	26,5	165,5	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	126,61	1,94	115,14	0,021			0,018	
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	
Чай с сахаром, лимонком 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 подпорованный	40	3,0	1,0	21,0	105,0															
Итого за Завтрак	575	22,4	32,7	75,5	689	0,3	34,6	274,5	6,8	0,3	473,1	70,6	334,3	5,3	209,7	0,1			0,5	

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети-	Витаминны											Не децен			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводч., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		Е, мг	Са, мг	
Обед																				
Расходник ленинградский с перловой крупой, курой 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тк	
Людл со свининой	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	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	
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк	
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,86	1,26			тк	
Ручейг эстонский	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2		8				тк	
Итого за Обед	880	23,7	26,2	102,4	976	1,3	46,5	86,6	6,3	1,6	342,4	110,4	379,1	10,8	437,3	1,3			0,0	

6 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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Блинчики с джемом 100/50	150	2,8	3,8	57,4	262	0,02	3,2	253,3	6,3	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							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	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		225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002							ТК		
Итого за завтрак	570	11,6	70,3	109,9	572	0,68	37,16	250,86	2,21	0,78	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9							
Обед																										
Суп с макарошками изливными и курицей																										
Лепешка-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	0,09	1,36	0,29	0,47	0,17	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030					ТК		
Макароны отварные	150	7,1	4,3	45,5	249,7	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,10	0,022					ТК		
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	0,11	41,96	36,04	92,75	1,71	45,88	0,001	0,5						ТК		
Сок	200				88	0,02		25,6		0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020							ТК		
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06				0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26							ТК		
Итого за обед	810	30,6	43,5	107,3	948	1,1	32,6	52,1	0,6	0,5	0,5	252,6	96,9	395,8	8,8	499,8	1,3	0,9	0,1							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Блиночки хрустящие	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008							ТК		
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11		21	0,08	0,03	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001							ТК		
Чай с сахаром, лимонном 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 йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002							ТК		
Итого за завтрак	520	27,6	19,5	105,1	709	0,2	3,9	501,1	13,1	0,1	0,1	352,6	39,1	206,7	5,9	371,0	0,1	0								
Обед																										
Солонка по-домашнему со сметаной и курицей 250/20																										
Жаркое по-домашнему	250	12,7	13,6	18,1	177	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023					ТК		
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	0,000					ТК		
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040							ТК		
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,06				0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96							ТК		
Хлебцы с сыром	80	14,0	16,0	48,0	398	0,8	0,38	3,4	6,5	1,22	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8								ТК		
Итого за обед	880	39,8	57,1	131,2	1155	1,3	50,8	308,6	6,5	1,9	1,9	116,0	111,8	423,6	7,8	436,9	2,0	1,9	0,0							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергети-		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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Люля-кебаб из свинины.	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,04	0,72	0,01	0,09	0,41	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007		т.к	
Картофельное пюре	150	3,3	4,0	22,0	137,9	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018		т.к	
Овощи нарезанные 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		т.к	
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63		3,2	353,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т.к	
Батон поджаренный	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			т.к	
Итого за Завтрак	555	23,3	34,8	72,3	700	0,3	34,6	500,1	13,1	0,3	587,1	78,5	348,3	8,1	449,7	0,1	0,5			
Обед																				
Суп картофельный с горохом с кудрой 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		т.к
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	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		т.к
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001				т.к
Компот из ягод	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				т.к
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,05	0,05	297	0,8	0,38	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26				т.к
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	8						т.к
Итого за Обед	880	47,1	33,7	167,6	1168	1,2	20,5	299,2	13,0	1,8	281,8	75,6	335,6	6,8	403,1	1,3	0,6	0,0		
Итого по примерному меню																				
Итого	Пищевые	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	619	628	2429	17768	90,0	601,3	1308,4	93,6	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	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 организациям питания населения
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.