



Основное меню для лагереЙ общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 14 лет 2012г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Е, мг
Завтрак																			
Каша "Пуршок" молочная, жареная с маслом сливочным 200/10	210	6	11	35	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,86	37,42	155,35	0,9	191,37	49,22	0,01	775	2015
Каша с маслом сливочным, жареная	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,8	0,57	126,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015
Сладко-горячий напиток, чай	15	2	3	1	42	0,9	0,06	22,5	0,5	0,6	53	5	135	0,1	62,4	1,44	0,01		
Булочки с чаем	40	3	1	21	105	0,06	0,01	22,5	0,02	0,5	8,8	13,2	34	0,8	62,4	1,44	0,01		
Гриль 1 шт	140	1	1	14	64	0,03	1,7	97	0,04	26,6	16,8	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Итого за завтрак	608	16	19	91	609	31,97	231	2	1,34	344,7	103,42	462,55	462,55	5,58	625,02	61,06	0,02		
Обед																			
Суп картофельный с грибами, луком 250/20	270	12	4	20	163	0,29	1,33	0,37	0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	25,93	0,06	0,07	102	2015
Щи с капустой, луком, грибами	150	11	28	12	354	0,17	1,3	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТК	
Макаронные изделия	40	6	5	22	222	0,01	20,8	0,08	0,08	0,03	21,21	9,85	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	399	2015
Омлет	200	20	5	26	56	0,03	0,03	0,03	0,03	5,58	5,58	26,97	2,8	240	2,1			389	2015
Хлеб пшеничный	31	2	1	10	54	0,03	0,01	0,01	0,02	1,72	0,9	4,18	0,07	1,24	42,15	1,74			
Хлеб пшеничный с изюмом	70	301	809	152	9151	0,01	1,95	0,02	0,01	1,72	0,9	4,18	0,07	12,15	0,03				
Итого за Обед	821	332	847	254	10037	0,55	11,33	24,37	0,56	0,63	98,26	84,24	367,2	9,96	1113,54	203,04	0,07	17,17	
Итого за день	348	856	345	10546	1,13	43,3	255,37	2,56	1,97	440,95	187,65	830,15	15,54	1738,56	264,1	0,09	17,17		

2 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Соединяемость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг							
Завтрак	Котлета рубчатая "Волжская"	50	11	8	10	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	38,56	34,34	163,52	0,5	265,94	111,41		ТТК					
	Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	26,96	25,91	0,06	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04	2015	312				
	Бутерброд с сыром 15/25	40	6	5	18	117	0,05	0,11	43,2	0,14	0,06	137,5	13,5	96,25	0,65	45,95	0,9		2004	3				
	Чай с сахаром 200/15	215				61	0,01					8,24		0,82	25,25				2015	376				
	Омлет "шур"	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	67,64	18,31			ТТК				
	Итого за Завтрак	530	22	20	74	568	0,32	27,5	80,16	0,4	0,32	265,58	90,61	315,13	2,3	1161,97	203,93	0,04		2,18				
	Обед																							
	Суп с лапшой и мясным фаршем, гречка 250/20	270	9	3	16	129	0,1	1,6	0,31	0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	2015	111				
	Салат "Оливье"	100	24	18	4	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,22	184,72	0,66	202,74	65,76	0,11	0,02	ТТК				
	Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		28,88	0,1	0,03	27,42	84,38	0,6	55,31	40,36			2015	302				
Бутерброд из копченой сосисы с/м	200			26	106	0,07	2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	1,88			2015	343					
Учебный десерт	19	1	6	6	33	0,03			0,01	3,42	3,61	16,53	0,76	25,64	1,06									
Батон издрезанный	20	2	1	10	52	0,08			0,01	4,4	6,5	17	0,4	26,2	0,72									
Пюре из картофеля	70	22	1302	159	12666	0,01		0,93	0,01	0,81	0,5	3,18	0,04	4,03	0,48									
Пюре из картофеля Сливочное	62	1328	283		13331	0,31	5,36	71,75	0,5	0,67	76,62	73,46	364,7	3,6	480,96	182,01	0,15	0,09						
Итого за Обед	828																							
Итого за день		84	1348	337	13898	0,63	32,86	151,91	0,9	0,99	332,2	164,27	699,63	5,9	1632,33	395,94	0,19	2,27						

3 день, 1 недели																		
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							Не речен туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		
Блинчики с вишней 210/3	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59		ТТК
Чай с сахаром 200/15	215			15	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376
Рисово 1 лит	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6	0,01	
Итого за Завтрак	558	5	9	114	534	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,26	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01	
Обед																		
Ци из сахарк кароты с картофелем, говядиной 250/70	260	4	4	8	84	0,1	24,9	0,29		0,39	38,93	21,49	61,69	1,56	281,86	73,5	0,02	88
Уши из говядины 50/50	100	15	17	4	227	0,05	1,08	0,01		0,13	20,14	2,16	163,01	2,43	51,99	80,71	0,01	246
Каша гречневая расщипанная	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	139,84	209,08	4,9	704,1	60,48	0,01	302
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376
Уши ржаной	40	3		13	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24		
Булочки с кориандром	60	5	5	31	189			3	0,03	0,01	0,65	0,14	2,31	0,03	1,69			406
Итого за Обед	825	36	32	111	879	0,54	26,08	24,3	0,11	0,22	92,65	194,07	479,31	11,34	678,38	216,53	0,04	0,08
Итого за день		41	41	225	1413	0,79	39,6	79,96	0,58	0,97	230,51	233,27	636,97	16,5	1334,49	278,12	0,05	0,08

4 день, 1 недели																							
Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг					
Пшеница из единицы рубленной	100	11	29	12	354	Завтрак																	
Макаронные изделия	150	6	5	40	227	0,07	1,3	0,06	0,01	0,03	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТК					
Булочки с сахаром 20072	42	7	6	11	126	0,1	20,8	0,08	0,08	0,07	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	308				
Чай с сахаром 20075	215	2	4	15	61	0,04	57,6	0,19	0,01	0,01	190,84	14,26	118,7	0,64	46,42	0,79	2,9	3	2004				
Печенье Витское	30	2	4	18	115	0,1	0,55	0,01	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,52	25,25	0,01	0,01	376	2015				
Итого за Завтрак	537	25	44	96	883	0,21	0,24	80,25	0,73	0,21	219,04	46,28	317,14	4,79	372,38	124,14	0,01	0,01	20				
Салатик по-домашнему из пшеницы 25075	255	5	6	9	110	Обед																	
Плов со свининой	250	15	30	64	645	0,12	11,42	0,06	0,47	0,16	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,09	158				
Чай с сахаром 20075	200	1	1	32	130	0,08	3,4	0,02	0,02	0,02	45,9	64,26	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265				
Хлеб ржаной	25	2	8	44	44	0,05	0,38	0,01	0,01	0,01	2,6	4,2	21,75	2,2	34	1,4	3,16	533	2015				
Хлебцы с сахаром	75	11	11	28	255	0,08	0,15	0,06	0,42	0,12	205,25	14,64	156,52	0,83	76,57	23,08	0,01	0,01	2003				
Макарон 1 шт	110	1	1	6	42	0,07	41,8	0,01	0,03	0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5	0,17	0,17	376	2015				
Итого за Обед	925	35	47	139	1126	1,25	57,44	91,96	0,88	2,02	321,09	121,07	528,45	8,72	1011,98	250,78	0,22	20,27					
Итого за День		61	91	235	2008	1,46	57,88	172,21	1,61	2,23	540,73	169,33	847,19	13,51	1394,96	374,92	0,23	40,27					

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества										Не ретен		Сборник рецептов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С4, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	ТТК	турпа																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
5 день, 1 неделя																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, морей 250г/10		100	24	18	6	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	18,22	184,72	0,59	202,74	45,36	0,11	0,02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества					
	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	Е, мг	Se, мг	
Итого за весь период	887	3209	1464	38485	4,58	231,86	760,05	6,38	7,09	1752,76	915,67	3539,21	61,7	7957,76	1605,89	0,76	65,11	
Среднее значение за период	177,4	641,8	292,8	7697	0,92	46,37	152,01	1,28	1,42	350,55	183,13	707,84	12,34	1591,55	321,38	0,15	13,02	

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. Мочальского И.П., Угальцова В.А. 2015 г.
Сборник рецептов бина и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Литвиной 2004г.