

"Сотасовано"  
Начальник лагеря

20 г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	
<b>Завтрак</b>													
Блинчики	150	8,96	8,72	240,96	0,10	2,04		0,88	139,44	0,04	21,56	0,84	738
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	0,02		4,00						
Чай с сахаром 200г/пор.	215	0,20	0,05	15,04	0,00	0,11	0,50	0,01	5,40	8,24	4,40	0,97	376
Лимон к чаю	5	0,05	0,01	0,15	0,00	0,10	2,00	0,05	2,00	1,10	0,80	0,03	377
Молоко стучённое	25	1,60	2,13	13,88	0,02	0,45	11,75	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05	
Итого за Завтрак	595	12,01	11,10	60,90	0,14	2,62	12,35	0,64	223,59	64,13	35,06	1,79	
<b>Обед</b>													
Икра кабачковая	30	0,36	0,03	1,80	0,01								101
Суп картофельный с горохом, курой 200г/пор.	210	7,47	4,07	15,42	0,20	0,17	169,79	0,21	1,70	27,04	94,95	30,46	1,57
Гуляш из свинины 45г/45гр.	90	10,47	23,23	4,05	0,48	0,17	5,75		1,69	10,61	109,67	16,23	0,20
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	4,62	40,80	0,31	5,14	16,07		0,95	14,26	212,77	142,80	4,78
Чай с сахаром 200г/пор.	215	0,20	0,05	15,04	0,00	0,11	0,50		0,40	8,24	4,40	0,87	376
Пловники	35	1,68	0,98	27,20	0,03	0,49			3,15	14,35		0,21	
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	0,02	0,42		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	0,04	1,53	2,00	1,20				0,40	
Итого за Обед	770	32,02	33,56	121,27	1,08	7,86	195,08	0,21	5,88	64,28	442,88	196,51	8,27
Итого за день	1365	44,02	44,65	202,17	1,21	10,48	207,43	6,21	6,82	287,87	507,11	231,57	10,06

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	
<b>Завтрак</b>													
Нагетсы	90	16,05	6,87	13,23	0,07		55,40		0,68	21,68	0,04	55,93	1,17
Картофельное пюре	150	3,30	4,19	22,57	0,17	0,17	27,93		0,50	39,25	96,10	33,40	1,21
Чай с сахаром 200г/пор.	215	0,20	0,05	15,04	0,00	0,11	0,50		0,40	8,24	4,40	0,87	376
Печенье "Мелча"	30	2,06	7,66	19,06	0,03		36,94		4,72	17,32	3,11	0,25	
Батон йодированный	60	4,50	1,74	30,84	0,07	1,26		1,02	11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за Завтрак	545	26,12	20,51	100,76	0,34	1,55	120,76	0,00	2,40	82,65	160,70	104,64	4,21
<b>Обед</b>													
Зеленый горошек	30	0,93	0,05	1,95	0,03	0,39	15,02		0,05	6,01	18,62	6,30	0,21
Рассольник Ленинградский	200	2,84	4,29	13,25	0,09	0,17	161,47	0,08	1,87	13,39	56,17	20,25	0,76
Рыба тушеная с овощами 45г/45гр.	90	9,45	5,72	3,48	0,09	0,06	508,25		2,12	26,35	146,53	30,71	0,68
Рис отварной	150	3,82	4,44	40,01	0,04		25,25		0,66	4,32	81,00	27,00	0,94
Сок	200	1,00	0,20	20,20	0,02	0,40		26,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	0,02	0,42		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	0,04	1,53	2,00	1,20				0,40	
Итого за Обед	710	20,86	15,29	96,85	0,33	2,97	711,98	26,08	6,45	67,66	332,32	94,66	5,63
Итого за день	1255	46,98	35,80	196,61	0,67	4,52	832,74	26,08	8,94	150,51	493,01	199,49	9,84
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная Дружба	200	6,83	8,56	41,07	0,15	2,49	50,96		0,94	117,11	167,56	42,62	0,96
Итого за день	1565	53,81	44,36	243,68	1,32	7,01	883,70	52,16	10,88	268,02	655,31	204,13	10,77

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная Дружба	200	6,83	8,56	41,07	0,15	2,49	50,96		0,94	117,11	167,56	42,62	0,96
Итого за день	200	6,83	8,56	41,07	0,15	2,49	50,96		0,94	117,11	167,56	42,62	0,96

Группа	160	0,63	0,47	16,17	71,42	0,03	3,14	29,79	25,09	18,82	3,61
Чай с сахаром 200*15гр.	215	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	5,40	8,24	4,40	0,87
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42	3,80	13,00	2,60	0,24
Итого за Завтрак	595	9,16	9,68	82,56	453,97	0,21	3,02	156,10	213,89	68,44	5,67
<b>Обед</b>											
Овощи натуральные соевые(огурец)	35	0,26	0,04	0,60	3,82	0,01	0,01	0,04	8,05	4,90	0,21
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,20	5,48	9,89	97,69	0,08	0,06	1,63	28,21	46,52	0,88
Тестелем Немцы с соусом 70*20гр.	90	8,01	16,64	7,92	213,11	0,35	0,08	0,92	10,41	84,78	0,85
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	4,62	40,80	240,82	0,31	5,14	14,28	212,77	142,80	4,78
Компот из сушеных яблок	200	0,44	0,02	31,75	128,96	0,00	0,60	0,60	15,39	6,00	1,26
Пирог с конфитюром	100	6,13	6,00	50,34	279,87	0,11	2,00	14,12	61,05	13,30	1,83
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42	3,80	13,00	2,60	0,24
Хлеб ржаной	20	1,32		6,88	32,00	0,04	1,53	2,00			0,40
Итого за Обед	615	28,90	33,38	158,16	1048,60	0,91	9,23	229,14	442,01	203,03	10,46
Итого за день	1410	38,06	43,05	240,72	1502,57	1,12	12,26	283,76	523	271,47	16,12

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг
<b>Завтрак</b>														
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	90	16,46	3,88	3,25	113,80	0,06	0,18	114,88	1,22	7,70	122,61	61,94	0,16	290
Масляные отварные	150	0,04	4,06	0,05	36,96			26,26	0,88					309
Кукуруза консервированная	15	0,47	0,03	0,98	6,04	0,02	0,00	7,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Чай с сахаром 200*15гр.	215	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50	5,40	8,24	4,40	0,87	0,87	376
Батон йодированный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84		0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого за Завтрак	510	20,16	9,18	39,88	322,80	0,12	1,13	149,16	2,58	20,70	156,85	71,54	1,50	
<b>Обед</b>														
Зеленый горошек	35	1,09	0,07	2,28	14,09	0,04	0,46	17,52	0,07	7,01	21,73	7,36	0,25	15
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,64	2,38	15,65	103,36	0,12	0,44	162,69	0,88	13,62	61,16	24,81	65,43	65
Плов с мясом	220	17,86	33,22	67,39	636,95	0,62	0,05	239,40	4,35	19,03	257,45	65,33	1,07	433
Чай с сахаром 200*15гр.	215	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50	5,40	8,24	4,40	0,87	0,87	376
Пирожное Чоко-лай	30	1,41	2,79	19,30	107,95	0,03	0,38	21,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42		1,20				0,40	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,88	32,00	0,04	1,53	2,00						
Итого за Обед	755	28,01	39,09	136,81	1 011,10	0,87	3,39	443,11	6,94	57,86	381,97	109,31	68,55	
Итого за день	1265	48,17	46,27	179,69	1 333,90	0,99	4,52	592,27	9,42	78,56	538,82	190,84	70,05	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг
<b>Завтрак</b>														
Яблоко	130	0,51	0,05	12,45	52,28	0,04	0,04	6,37		20,38	14,01	11,47	2,80	
Каша геркулесовая молочная	250	8,02	11,92	34,83	278,70	0,23	2,53	64,41	1,60	168,21	235,25	59,00	1,56	302
Чай с сахаром 200*15гр.	215	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50	5,40	8,24	4,40	0,87	0,87	376
Лимон к чаю	5	0,05	0,01	0,15	0,63	0,00	0,01	0,10	2,00	1,10	0,60	0,60	0,03	377
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого за Завтрак	620	10,27	12,61	72,74	445,56	0,29	3,07	71,38	2,00	199,80	271,61	78,06	5,50	

Обед

Соусы натуральные соевые(соеуец)	35	0,28	0,04	0,60	3,82	0,01	0,07	1,75	-	0,04	8,05	8,40	4,90	0,21	11
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,74	5,64	7,59	88,12	0,05	0,46	177,85		1,70	38,90	42,69	31,23	0,62	124
Паста Болоньез	240	9,09	21,92	5,51	255,64	0,42	0,31	516,00		2,89	19,15	32,62	28,06	1,25	Фурменное
Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,40		26,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Сочник с творогом	70	4,04	12,91	31,13	264,87	0,06		71,60		3,86	10,60	38,31	5,66	0,55	Фурменное
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	32,00	0,04	1,53	2,00		1,20				0,40	
Итого за Обед	795	18,97	41,28	81,99	783,39	0,62	3,19	789,20	26,00	10,23	92,49	149,02	80,45	6,07	
Итого за день	1415	29,25	53,89	154,73	1 228,94	0,91	6,26	840,56	28,00	12,18	292,29	420,62	158,51	11,56	

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Энерге		Витамины				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ты-ческая ценность, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Итого за весь период	206,47	225,67	970,92	6748,57	4,90	38,03	2756,78	65,53	46,70	1050,28	2615,46	1041,88	117,63
Среднее значение за период	41,29	45,13	194,18	1349,71	0,98	7,61	551,36	13,11	9,34	210,06	523,09	208,38	23,53

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 "Дели плюс" под ред. Могильного МП.Тугельяна В.А. 2015 г.

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