



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей

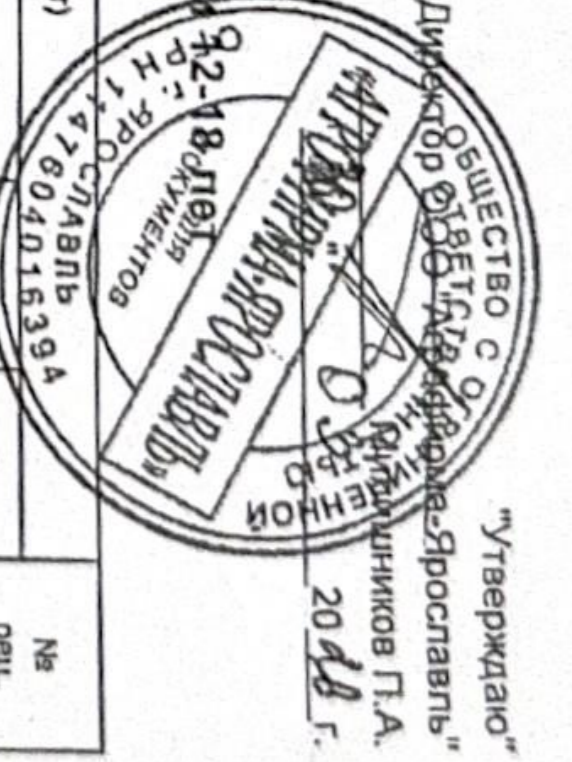
1 день 1 недели

Прием 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	Мг	Fe	К	І	І	І		
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199	
Бутерброд с сыром	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6	0,07	207,6	154	14,2	0,68	55,8	0,01	0,01	0,01	3	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01	0,01	411	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0,22	0,33	0,01	7,6	26	5,2	0,48	36,8	0,01	0,01	0,01		
Итого за Завтрак	550	33,4	23,09	107,38	772,16	0,26	0,31	1,93	103,57	0,13	388,03	394,17	72,75	3,1	379,65	0,01	0,13	0,01		

Прием 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	Мг	Fe	К	І	І	І		
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38	0,01	0,01	0,01	111	
Тедтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	486,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52	0,01	0,01	0,01	456	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,01	330	
Напиток из яблоч. сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,04	0,01	0,22	0,33	0,01	12,63	8,47	3,3	0,7	64,22	0,01	0,01	0,01	394	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,22	0,33	0,01	8	26	5,6	0,44	37,2	0,01	0,01	0,01		
Выпечное/кондитерское изделие	930	40,68	64,02	189,7	417,14	0,14	0,08	8,64	311,94	0,83	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,01	0,02	0,02	424	
Итого за Обед	1480	74,08	87,11	297,08	2269,58	1,32	0,76	10,57	415,51	0,96	53,474	977,4	287,37	13,27	1373,45	0,02	0,19	0,06		

2 день 1 недели

Прием 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	Мг	Fe	К	І	І	І		
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	0,03	0,03	ТК	
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04	0,1	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,01	0,01	0,01	ТК	
Чай с мякью содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,01	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	0,01	411	
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02	0,9	45,74	0,72	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0,01	0,01	0,01		
Итого за Завтрак	550	26,74	38,76	109,37	895,96	0,63	0,22	0,9	45,74	0,72	61,54	286,28	53,23	5,13	455,06	0,03	0,1	0,03		
Борщ со свежей капустой, картошкой и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24	0,01	0,01	0,01	63	
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76	0,01	0,01	0,01	ТК	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6	0,01	23,42	18,8	13,2	0,95	148,42	0,01	0,01	0,01	ТК	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	0,24	109,6	0,28	10	32,5	7	0,55	46,5	0,03	0,02	0,02	394	
Выпечное/кондитерское изделие	860	34,34	68,44	146,97	1349,18	0,75	0,5	61,42	553,01	0,67	430,31	586,31	132,24	6,9	1965,48	0,02	0,01	0,01	533	
Итого за Обед	1410	61,08	107,2	256,34	2245,14	1,38	0,72	62,32	598,75	1,39	491,85	872,59	185,47	12,03	2420,54	0,15	0,07	0,07		



5 День 1 недели

Прием 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	Мг	Fe	К	І	F	Se													
Тертые с соусом	150	14,7	36,53	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													
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93	0,01	0,02	218													
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	0,01	0,01	411													
Батон гидролизованный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8																
Итого за Завтрак	570	26,46	43,02	115,06	954,25	0,62	0,23	6,36	95,07	0,6	99,91	293,08	56,64	4,76	551,5	0,11	0,02														
Шницель из свежей калусты с картошкой и мясом	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	426,65			73													
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76		0,01	394													
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																
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5	0,03	0,02	533													
Выпечное/кондитерское изделие	шт	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	860	34,29	68,46	142,65	1332,1	0,76	0,5	71,79	497,41	0,67	427,94	580,47	128,29	6,52	1971,89	0,05	0,04														
Итого за день	1430	60,75	111,48	257,71	2286,35	1,38	0,73	78,15	592,48	1,27	527,85	873,55	184,93	11,28	2523,39	0,16	0,06														
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	Мг	Fe	К	І	F	Se													
Итого за весь период		309,64	296,33	1360,01	9345,57	5,28	4,8	211,89	2737,39	33,25	4095,65	4186,52	1072,26	54,54	3675,15	0,325	12,55	0,17													
Среднее значение за период		61,928	59,266	272,002	1869,11	1,056	0,96	42,378	547,478	6,65	819,13	837,304	214,452	10,908	735,03	0,065	2,51	0,034													

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. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

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

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