

"Сотласовано" 
 Начальник 

"Утверждаю" 
 Михайличев П.А.

20 ____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 12-18 лет

1 День 2 недели

[illegible]

Каждая пищевая молочная культура	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,53	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199
Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4					
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 подорожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Моро-за Завтрак	550	19,9	18,35	133,21	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	226,37	52,02	2,74	276,86	0,01	0,12	0,01	

Сум дефицитный с мисом	280	8,5	19,27	15,71	270,6	0,26	0,08	1,73	202,34	0,29	20	99,52	19,17	1,25	186,18		0,01	111
Тедтеп с соусом	120	10,12	23,66	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	тте
Кашу печеная распечатан	200	10,13	6,99	45,76	285,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,39	5,42	305,8	0,01	0,02	330
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	26	0,9	0,2			71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,57	25,25		0,1	411
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	
Кондитерское изделие	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06	7,75	302,12	0,73	20,7	58,5	9	0,72	115,2		0,15	
Итого за ОбщД	1 040	39,06	65,81	1 471,42	1 06	0,68	0,46	9,28	355,2	0,87	131,04	592,19	244,28	11,91	965,84	0,01	0,05	
Итого за день	1 590	58,96	84,16	313,54	2 248,18	1,31	0,68	9,28	355,2	0,87	299,2	818,56	296,3	13,25	1 243,72	0,02	0,27	0,06

2 День 2 недели

[illegible]

Суп картофельный с грибов и	260	4,35	7,65	17,06	154,91	0,2	0,08	16,5	202,68	0,1	24,83	91,34	30,51	1,27	513,95			101
Латис	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	255,39	70,46	2,44	406,06			тгк
Литов со сливками	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6			тг	
Овощи натуральные свежие	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		8,24	4,4	0,87	25,25			411	
Чай с сахаром	35	2,28	0,35	14,7	70						7	22,75	4,9	0,39	32,55			
Хлеб ржаной	60	3,84	41,1	270,6	0,06	0,04					39	6	1,8	0,48	76,8			
Каша греческая наливная	905	28,19	50,8	151,19	1,177,37	0,72	0,3	21,61	794,63	0,61	102,58	462,2	130,27	6,05	1,054,61			0,12
Итого за Обед	1460	39,75	67,53	253,69	1187,44	0,81	0,33	35,71	795,13	0,61	129,78	486,34	146,52	9,61	1421,61			0,23

3 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	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 пшенная молочная жидкая		250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199								
Кекс чайный		50	3	2	20	110						5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5																		
Батон подорожный		50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02	1,71	49,45	0,12	179,59	268,01	69,03	2,94	356,7	0,01	0,14										
Итого за Завтрак		550	18,95	14,25	110,72	647,06	0,32	0,24												63,09								
Борщ со свежей капустой, картофелем 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		271								
Котлета рыбная		100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,66	1,5	86,2	0,01	0,01		339								
Картофельное пюре		160	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,01	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06	0,1			411								
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5																		
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01									
Кондитерское изделие		50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0,04	52,54	317,26	0,3	11,5	32,5	5	0,4	64		0,13	0,01									
Итого за Обед		810	30,42	33,32	115,65	912,08	0,53	0,44	52,54	317,26	0,3	188	477,89	132,29	5,93	1 529,35	0,01	0,27	0,01									
Итого за день		1 360	49,37	47,57	228,37	1 559,14	0,85	0,68	54,25	366,71	0,42	367,59	745,9	201,32	8,87	1 886,05	0,01	0,27	0,01									

4 день 2 недели

4 день 2 недели																				№ реп.						
Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	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							
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		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							
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386							
Батон подорожный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	550	28,84	11,27	95,84	605,28	0,2	0,43		106,94	0,61	262,1	354,5	60,43	5,42	631,69	0,01	0,16									
Суп картофельный с горохом с мясом	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							
Жаркое по-домашнему (постная)	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	1 231,76			0,01	тык							
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		0,02	0,01	394							
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55											
Кондитерское изделие	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06	52,05	376,41	0,39	120,93	410,3	127,6	7,27	2 072,08		0,03	0,02								
Итого за Обед	635	28,95	66,03	170,06	1 397,35	0,94	0,4	65,25	485,35	1	383,03	764,8	188,03	12,69	2 703,77	0,01	0,19	0,02								
Итого за день	1 385	57,79	77,3	265,9	2 002,63	1,15	0,83																			

5 день 2 недели

Прочие лица, наименование блюда	Масса порции	5 День 2 недели										Минеральные вещества (мг)										№ р-ции			
		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мг	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							
Текст с соусом																				тик					
Макaronные изделия отварные	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	218					
Чай с сахаром, лимон	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				0,1	412					
Батон поджаренный	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4										
Итого за Завтрак	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				0,1	0,02					
	565	22,88	30,66	113,83	824,34	0,5	0,18	7,54	99,98	0,44	77,85	239,61	48,76	4,33	465,61										
Расходник, ленинградский с мясом																				82					
Шиндель из свинины	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14				0,01	тик					
Каша гречневая рассычатая	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	330					
Овощи натуральные свежие	200	10,13	6,99	45,76	266,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8				0,02	71					
Чай с сахаром	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					0,1	411					
Хлеб ржаной	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				0,03	0,02					
Кефир с сахаром	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,02	0,01					
Итого за Обед	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				0,17	0,07					
Итого за день	1 010	47,48	64,85	155,75	1 401,45	1,11	0,62	18,48	358,48	1,1	414,9	839,24	273,69	12,53	1 299,51				0,27	0,09					
	1 575	70,36	95,51	269,58	2 225,79	1,61	0,8	26,02	456,46	1,54	492,75	1 078,85	322,45	16,86	1 765,32										

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
Итого за весь период	276,23	372,07	1 329,08	9 824,18	5,73	3,32	190,51	2 460,85	4,44	1 672,35	3 394,45	1 154,62	61,98	9 020,47	0,05	1,23	0,23			
Среднее значение за период	55,246	74,414	265,816	1 964,836	1,146	0,664	38,102	492,17	0,888	334,47	778,89	230,924	12,396	1 804,094	0,01	0,246	0,046			

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. Мольникова М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.