

"Согласовано"  
Директор лагеря

*Селева С.С.*  
"03" февраля 2023 г.



Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма "Ярославль"

20 23 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчики с молоком сгущенным 150/50	200	12,6	19,24	88	575,91	0,05	0,2	1,3	0,04	0,1	153,5	109,68	17	0,1	185,5			0,01	ттк
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1	411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>13,29</b>	<b>19,7</b>	<b>113,11</b>	<b>687,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>15,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,1</b>	<b>178,9</b>	<b>131,12</b>	<b>31,6</b>	<b>3,23</b>	<b>505,05</b>			<b>0,11</b>	<b>0,01</b>
Суп вермишелевый с мясом 250/15	260	5,5	12,28	15,71	195,63	0,16	0,05	1,73	201,92	0,15	18,53	65,08	14,13	0,9	126,33			0,01	111
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ттк
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
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				394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Хачапури с сыром	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			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>47,12</b>	<b>64,55</b>	<b>144,67</b>	<b>1 355,84</b>	<b>1,07</b>	<b>0,57</b>	<b>3,99</b>	<b>374,57</b>	<b>0,57</b>	<b>423,93</b>	<b>740,63</b>	<b>205,23</b>	<b>9,58</b>	<b>969,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>60,41</b>	<b>84,25</b>	<b>257,78</b>	<b>2 043,41</b>	<b>1,15</b>	<b>0,8</b>	<b>19,39</b>	<b>375,11</b>	<b>0,67</b>	<b>602,83</b>	<b>871,75</b>	<b>236,83</b>	<b>12,81</b>	<b>1 474,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,04</b>	

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" жидкая с маслом 250/10	260	8,11	15,64	45,87	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	169,66	208,78	49	1,09	264,59	0,01	0,03		199
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				3
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,85</b>	<b>25,75</b>	<b>94,11</b>	<b>693,83</b>	<b>0,29</b>	<b>0,48</b>	<b>18,41</b>	<b>167,82</b>	<b>0,78</b>	<b>518,68</b>	<b>489,98</b>	<b>103,2</b>	<b>4,98</b>	<b>805,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>		
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95
Тестели с соусом 70/50	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	ттк
Макаронные изделия отаарные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>37,52</b>	<b>52,59</b>	<b>164,4</b>	<b>1 281,78</b>	<b>0,71</b>	<b>0,39</b>	<b>25,06</b>	<b>339,38</b>	<b>3,81</b>	<b>313,57</b>	<b>516,16</b>	<b>94,31</b>	<b>5,95</b>	<b>1 107,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 435</b>	<b>57,37</b>	<b>78,34</b>	<b>258,51</b>	<b>1 975,61</b>	<b>1</b>	<b>0,87</b>	<b>43,47</b>	<b>507,2</b>	<b>4,59</b>	<b>832,25</b>	<b>1 006,14</b>	<b>197,51</b>	<b>10,93</b>	<b>1 912,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,05</b>	

## 3 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se	
																				8
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Пудинг из творога с молоком сгущеным 200/50	250	36,06	16,45	64,15	556,65	0,16	0,69	2,32	135,99	0,89	453,59	504,16	65,17	1,72	489,06	0,01	0,06	0,01	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	
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				386	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,17	0,01	
Итого за Завтрак	580	38,91	17,77	99,39	723,56	0,22	0,73	12,42	136,49	0,89	480,54	542,9	82,47	5,13	819,76	0,01	0,17	0,01	87	
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	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	
Плов со свинойной с овощами консервированными 250/20	270	16,86	32,55	61,76	608,2	0,47	0,17	5,97	591,85	0,51	36,95	267,59	73,06	2,51	433,26			0,04	ттк/306	
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	
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48		0,02	0,01	406	
Пирожок с яблоком	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406	
Итого за Обед	866	33,65	50,5	159,26	1 227,14	0,97	0,36	22,42	814,03	0,73	109,29	473,77	136,58	8,07	1 221,64	0,01	0,32	0,07		
Итого за день	1 446	72,56	68,27	258,65	1 950,7	1,19	1,09	34,84	950,52	1,62	589,83	1 016,67	219,05	13,2	2 041,4					

## 4 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se	
																				8
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ттк	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330	
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 йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				386	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	0,19		
Итого за Завтрак	645	29,92	38,55	105,76	891,96	0,92	0,39	11,69	41,1	0,16	89,96	471,69	207,41	10,93	960,13	0,02	0,19		83	
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7			0,01	ттк	
Наггетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06						0,01	339	
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06				394	
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	533	
Хачапури с сыром	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		0,02	0,02		
Итого за Обед	875	35,89	37,84	141,87	1 051,89	0,48	0,46	50,87	366,88	0,56	424,19	506,6	100,95	5,26	1 702,39	0,02	0,25	0,02		
Итого за день	1 520	65,81	76,39	247,63	1 943,85	1,4	0,85	62,56	407,98	0,72	514,15	978,29	308,36	16,19	2 662,52	0,02	0,25	0,02		

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20

Ёжики с соусом 150/50 школа	200	19,26	21,98	18,36	348,71	0,31	0,12	7,05	60,45	0,32	28,3	203,71	67,21	2,1	409,39			0,06	0,03	444
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3
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
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01		386
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,06</b>	<b>28,81</b>	<b>63,73</b>	<b>630,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,22</b>	<b>17,31</b>	<b>112,55</b>	<b>0,32</b>	<b>257,3</b>	<b>376,95</b>	<b>94,81</b>	<b>5,85</b>	<b>768,44</b>			<b>0,17</b>	<b>0,03</b>	

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	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
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	тк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		412
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48			0,02	0,01	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
<b>Итого за Обед</b>	<b>851</b>	<b>39,54</b>	<b>61,06</b>	<b>144,77</b>	<b>1 290,54</b>	<b>0,83</b>	<b>0,41</b>	<b>34,51</b>	<b>332,92</b>	<b>0,97</b>	<b>317,12</b>	<b>529,02</b>	<b>94,81</b>	<b>6,87</b>	<b>961,57</b>			<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 411</b>	<b>67,6</b>	<b>89,87</b>	<b>208,5</b>	<b>1 921,11</b>	<b>1,22</b>	<b>0,63</b>	<b>51,82</b>	<b>445,47</b>	<b>1,29</b>	<b>574,42</b>	<b>905,97</b>	<b>189,62</b>	<b>12,72</b>	<b>1 730,01</b>			<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
Итого за весь период	323,75	397,12	1 231,07	9 834,68	5,96	4,24	212,08	2 686,28	8,89	3 113,48	4 778,82	1 151,37	65,85	9 820,71	0,08	1,48	0,26			
Среднее значение за период	64,75	79,424	246,214	1 966,936	1,192	0,848	42,416	537,256	1,778	622,696	955,764	230,274	13,17	1 964,142	0,016	0,296	0,052			

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 М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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