

Начальник лагеря

16 ноября 23 г.

Директор ООО «ПРОМПТ»

Ю. И. СОЛНЫШКИНА

13 JUL 23

2000

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

3 день																			Не рецепт туры	Сборные рецепты
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, МКг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				

Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	160	4,67	10	26,65	216	0,1	0,88	53,5	0,18	0,12	81,26	28,07	117,26	0,68	143,9	36,92	0,01		175	2015
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ТУ 16.71.1	2015
Фрукт	160	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		308	2015
Итого за Завтрак	570	7,63	11	69,1	410	0,17	8,73	53,5	0,18	0,18	126,96	56,77	170,5	3,85	394,85	39,15	0,02	-		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,9	4	12,57	98	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82	2015
Котлета Рубчатая 100	100	19,34	23	2,21	294														ТТК	
Картофель тушеный	150	3,1	7	24,13	189	0,16	27,61	0,44		0,16	80,97	41,96	106,06	2,21	812,02	607,9	0,05	0,01	216	2004
Сок фруктовый	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ	
Хлеб ржаной	32	2,11		10,69	56	0,06				0,03	5,75	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79			ГОСТ 2077-	
Выпечное изделие	50	1,81	6	11,81	108			1,3			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02				
Итого за Обед	782	28,26	40	81,61	813	0,35	47,42	2,04	0	0,6	145,87	80,69	201,73	7,97	1430,75	697,22	0,08	0,08		
Итого за день	1352	35,89	51	150,71	1223	0,52	94,15	55,54	0,18	0,78	272,83	137,46	372,23	11,82	1825,6	736,37	0,1	0,08		

4 день

Прем. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 45/43	90	13,11	13	3	186	0,07	3,53	0,1		0,12	19,22	16,97	116,25	1,2	49	74,6					
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76				280	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					302	2015
Батон йодированный	19	1,43	1	9,77	50	0,03				0,01	4,19	6,27	16,15	0,38	24,89	0,68				376	2015
Кондитерское изделие	30	2,84	5	18,75	132	0,03		8,36	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,5				ТУ 16.71.1	
Итого за Завтрак	504	21,43	24	86,72	653	0,17	3,63	35,04	0,17	0,22	57,34	64,03	272,77	3,14	281,94	136,54				ГОСТ 24601	
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,87	4	8,96	84	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015	
Биточки мясные "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	0,03	114	2015	
Макароны отварные	150	5,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	82,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	329	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Хлеб ржаной	23	1,52		7,68	40	0,04				0,02	4,14	6,27	20,01	0,92	31,28	1,29				ГОСТ 2077-	
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			338	2015
Итого за Обед	888	23,84	31	97,85	768	0,34	43,52	21,88	0,36	0,58	87,26	69,74	271,71	8,66	880,2	199,5	0,07	0,03			
Итого за день	1372	45,07	55	184,57	1421	0,51	87,16	56,93	0,53	0,8	144,6	133,77	544,48	11,8	1272,14	336,04	0,07	0,1			

5 день

Прем. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Березовый курочка	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	25,9	17,33	186,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,05	тк			
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	96,23	1,37	767,28	75,31	0,04		312	2015	
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015	
Батон йодированный	34	2,55	1	17,48	89	0,06				0,02	7,48	11,22	28,9	0,68	46,54	1,22		ТУ 16.71.1			
Кондитерское изделие	18	1,67	6	11,32	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			тк		
Итого за Завтрак	522	29,26	28	71,75	657	0,32	29,47	67,23	0,45	28,07	83,7	218,49	150,75	185,86	864,67	82,41	0,24				
Обед																					
Суп картофельный с горохом тушеным и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31		0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,99	75,13	0,08	0,07	102	2015	
Плов со свининой	220	13,05	26	47,53	480	0,11	3,25	1,79	0,4	0,14	40,31	56,56	223,32	2,72	351,89	142,86	0,07	0,07	285	2015	
Овощи консервированные	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2			71	2015	
Сок фруктовый	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ		
Хлеб ржаной	54	3,56	1	18,04	94	0,1				0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	73,44	3,02					
Итого за Обед	794	25,89	30	105,85	872	0,45	29,34	2,2	0,4	0,55	112,51	127,87	405,81	10,19	1332,32	224,21	0,07	0,08			
Итого за день	1316	55,15	58	177,6	1479	0,77	58,81	69,43	0,85	28,72	196,21	346,46	595,56	196,05	2226,99	306,62	0,31	0,15			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	224.94	286	932.11	7166	3.48	277.45	294.77	3.28	30.09	921.83	1059.96	2878.09	249.33	10019.32	2013.65	0.71	75.66	
Среднее значение за период	22.5	28.6	93.2	716.6	0.3	27.7	29.5	0.3	3.0	92.2	106.0	287.8	24.9	1001.9	201.4	0.1	7.6	

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. Тутельяна В.А. 2015 г.

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