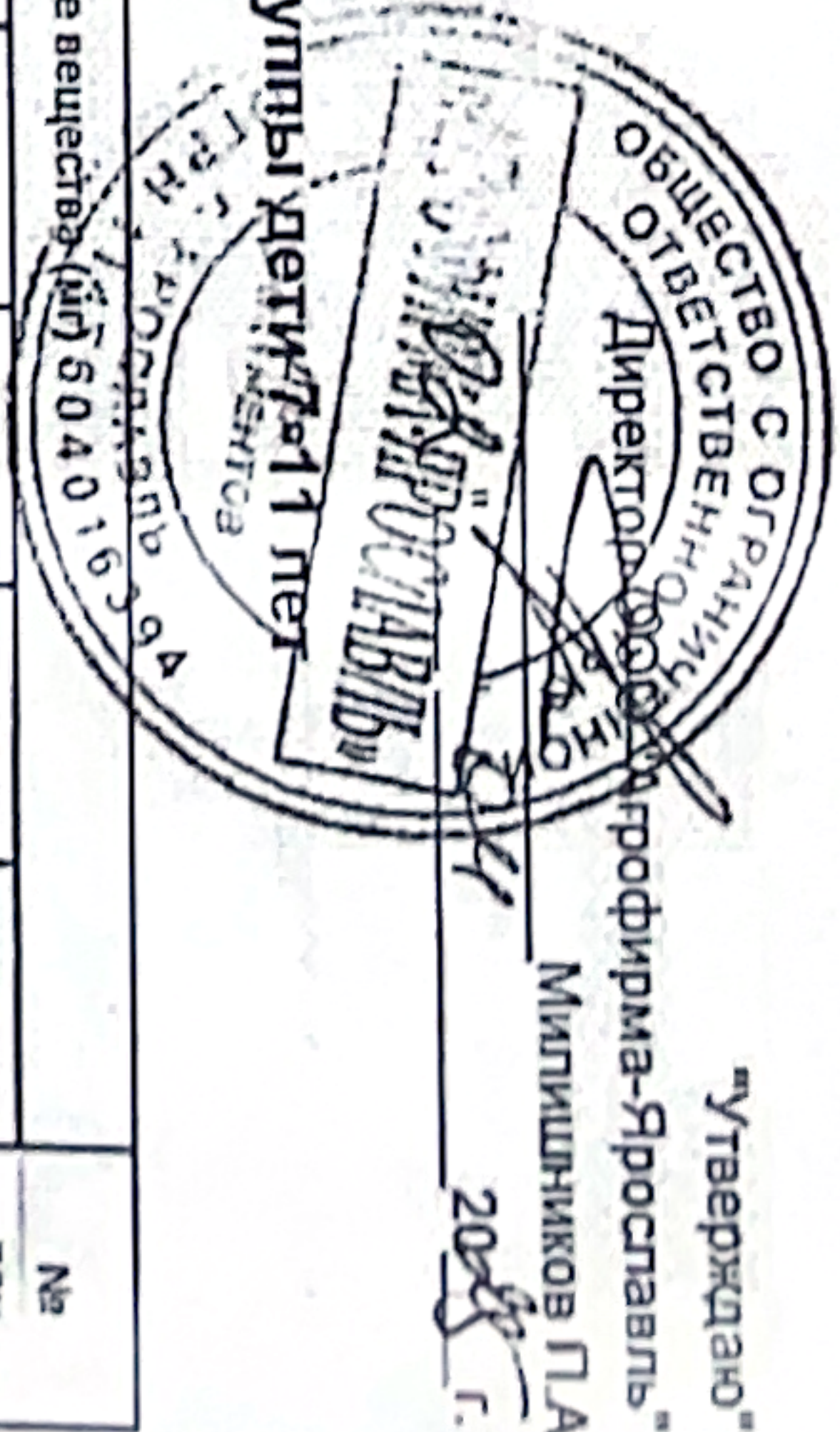




Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей 7-11 лет
1 день 1 недели



Прием 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, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ғ	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				

Блинчик с начинкой	210	12.6	8.4	84	462																					ТТК
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, лимонад 200/5	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			0.1								412
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8												418/286
Итого за Завтрак	675	22.05	15.04	139.92	790.56	0.07	0.1	2.26	52.1		229	177.34	27.2	4.38	89.2			0.1								

Суп картофельный с горохом.	250	7.02	4.38	21.69	154.56	0.3	0.09	11.95	202		37.65	97.81	38.98	2.39	504.25			0.01								87
Нагетсы куриные	100	12.29	12.45	20.8	244.41							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
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8												418
Хлеб ржаной	35	2.28	0.35	14.7	70	0.04	0.01				7	22.75	4.9	0.39	32.55			0.02								
Кондитерское изделие	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	0.01				3.3	15	2.7	0.24												
Итого за Обед	765	31.96	24.03	134.21	885.32	0.64	0.26	12.31	223.45	0.06	79.45	330.67	174.87	9.88	766.15	0.01		0.04								
Итого за день	1440	54.01	39.07	274.13	1675.88	0.71	0.36	14.57	275.55	0.06	308.45	508.01	202.07	14.26	855.35	0.01		0.14								

2 День 1 недели

Прием 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, 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				

Каша рисовая жидкая	200	4.13	6.66	24.47	175.07	0.05	0.15	1.14	41.86	0.11	114.57	114.9	23.7	0.38	152.1	0.01		0.02								199
Бутерброд с сыром 10/20	30	4.1	3.19	10.28	86.8	0.03	0.04	0.08	25.8		103.8	77	7.1	0.34	27.9											3
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											
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8												
Итого за Завтрак	660	11.68	10.97	80.39	473.78	0.13	0.23	1.32	68.16	0.11	243.32	233.64	47.1	4.73	232.7	0.01		0.12								418/286

Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15		46.41	55.73	26.94	1.26	394.03											63
Бризоль хрустящая с сыром	100	26.43	23.16	4.57	333.82	0.08	0.21	0.25	123.51	0.33	328.37	347.92	74.55	1.72	253.41	0.01		0.1								ТТК
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	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											411
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2			0.02								
Выпечное изделие	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								
Итого за Обед	840	53.62	49.95	135.46	1208.02	0.4	0.5	23.87	522.36	0.67	726.91	764.47	146.39	6.7	909.23	0.01		0.24								533
Итого за день	1500	65.3	60.92	216.85	1681.8	0.53	0.73	25.19	590.52	0.78	970.23	998.11	193.49	11.43	1141.93	0.02		0.36								

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ пп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	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							
Пудинг из творога с джемом	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249							
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
Чай с сахаром, лимонном 200/5	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		0,1		412							
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	505	31,3	13,33	143,4	819,13	0,19	0,42	3,2	106,94	0,61	252,15	369,5	56,13	3,27	297,19	0,01	0,15									

Расходник Ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79										82
Жирное по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	56,16	2,59	1231,76			0,01							тк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36											71
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
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							
Выпечное изделие	100	13,57	9	40,02	296,52	0,11	0,17	0,33	45,23	0,31	89,9	144,1	18,18	0,95	125,46		0,03	0,01							441
Итого за Обед	850	31,16	54,28	139,33	1177,89	0,71	0,45	53,36	354,2	0,6	168,75	457,12	119,32	7,93	1784,21		0,05	0,03							
Итого за День	1355	62,46	67,61	282,73	1997,02	0,9	0,87	56,56	461,14	1,21	420,9	826,62	175,45	11,2	2081,4	0,01	0,2	0,03							

4 день 1 недели

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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									
Каша пшенная жидкая	200	9,6	8,6	44	291,8	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	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										
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									
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418/386									
Итого за Завтрак	660	19	15,23	99,77	618,66	0,27	0,27	1,55	91,26	0,1	358,87	358,06	73,1	5,54	309,53	0,01	0,13										

Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24										101
Ежики из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03							444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54											71
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1								411
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01							
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24											
Выпечное изделие	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							533
Итого за Обед	810	34,84	59,23	114,63	1136,46	0,73	0,4	24,88	340,38	0,89	387,06	564,74	106,95	6,11	950,24		0,12	0,04							
Итого за День	1470	53,84	74,46	214,4	1755,12	1	0,67	26,43	431,64	0,99	745,93	922,8	180,05	11,65	1259,77	0,01	0,25	0,04							

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.			
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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											
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	тк											
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											
Овощи сезонные	45	0,5	0,09	1,71	10,8				8,33		8,33	15,3	7,65	0,34					71											
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8															
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418/386											
Итого за Завтрак	735	36,91	22,64	94,29	734,7	0,41	0,32	0,46	75,05	0,46	75,26	442,64	226,92	10,39	591,45	0,02	0,24	0,02												
Щи из свежей капусты с картошкой	250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73											
Филе по-варшавски	90	19,17	34,46	5,71	409,45	0,6	0,23		42,5	0,37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76	0,01	0,08	0,01	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											
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418											
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												
Итого за Обед	735	32,43	44,66	100,54	938,75	0,85	0,35	36,88	274,38	0,43	112,91	367,85	78,33	7,67	876,92	0,01	0,1	0,02												
Итого за день	1470	69,34	67,3	194,83	1673,45	1,26	0,67	73,34	349,43	0,89	188,17	810,49	305,25	18,06	1468,37	0,03	0,34	0,04												
Итого																														
		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se											
Итого за весь период		301,23	307,78	1161,59	8673,56	4,3	3,28	157,7	2067,88	3,93	2619,42	4024,02	1048,16	65,91	6673,62	0,08	1,28	0,16												
Среднее значение за период		60,246	61,556	232,318	1734,712	0,86	0,656	31,54	413,576	0,786	523,884	804,804	209,632	13,182	1334,724	0,016	0,256	0,032												

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. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для детей дошкольного образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.
* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт