

Сотласовано
 Начальник лагеря
 Шашинская Г. Г.
 15.11.2015
 Директор ООО ЖБИ-РосРязь
 15.11.2015

Утверждено
 Директор ООО ЖБИ-РосРязь
 15.11.2015

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей от 7 до 14 лет.

1 День, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг
Каша "Пшеница" молочная, заправлена сливочным маслом	205	7,69	9	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,06	0,19	140,32	46,78	191,94	1,11	234,11	61,53	0,02	175	2015	
200/5	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,05	0,13	48,21	33,14	58,23	1,37	757,29	75,31	0,04	128	2022	
Бульбоб с веточ. сельдью-зачищенными	200	1,6	1,92	12,52	71,71	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			231	2022	
Чай с молоком студень	130	0,6	0,6	17,46	73,02															
Группа 1 школа	570	13,27	14,03	84,47	513,98	0,33	27,52	68,41	0,17	0,33	202,78	84,32	298,41	3,30	1020,65	136,84	0,06	0,08		
Итого за завтрак																				
						Обед														
Овощи паровые с вареной картошкой	60	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,88	0,05/2	0,4	13,68	8,76	18,8	0,31						ТК
Суп картофельный с фрикадельками	210	6,17	3	16,14	130	0,2	19,05	20,28	0,18	0,2	28,75	30,2	112,90	1,29	589,31	82,42	0,06	0,06	2015	
Пюре со свининой	220	16,83	38	42,74	593	0,12	3,92	2,31	0,61	0,2	41,1	59,36	268,00	3,45	447,79	143,55	0,02	22,68	2015	
Сем	65	4,29	0,78	20,2	68	0,02				0,02	14	9	14	2,8	240	2				
Хлеб ржаной	755	29,72	41,92	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,58	0,96	32,64	1,34				
Итого за обед																				
Итого за день	1325	42,99	55,95	191,66	1446,66	0,65	50,82	92,88	1,02	0,95	301,53	105,16	733,03	12,41	2330,39	346,17	0,14	22,74		

3 День, 1 недели

Прочие виды, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зачислен- ные											№ рецеп- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины	Минеральные вещества															
				Всего	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Na, мг				
Куш пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,74	1,2	39,92	29,8	0,098	1,72	66,4	0,22	0,22	167,06	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	162	2015	
Батон	20	0,9	0	6,3	29,85		0,01				0,01	0,02	0,11		6,16					178	2015
Чай с сахаром	200	0,0		9,80	37		0,1		0,01		5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					377	2015
Зефир Морозовое в вафельном роже	15	1,0	0,0	21,0	92,0																2015
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02															213	2022
Итого за завтрак	565	8,22	12,24	94,27	523,19	0,098	1,82	66,41	0,22	0,23	172,82	42,37	186,64	1,39	298,22	52,42	0,02	0,01			
Обед																					
Щи из св. капусты с варшавским сметаной 200г/10г	210	4,47	5	7,17	87	0,09	23,9	0,23	0,33	0,33	35,76	20,23	67,03	1,54	240,29	59,0	0,02	0,04	68	2015	
Борщ украинский	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	186,68	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	178	2016	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,64	4,31	46,26	247,42	0,03			0,12		3,62	3,80	17,44	0,89	27,20	1,12				3301	2016
Салат из вареных овощей с груши	60	0,28	1,07	1,66	16,68	0,11	14,01	15,19	0,13	0,28	19,07	19,75	58,37	1,17	411,02	45,87	0,02	0,04	97	2016	
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02		14	6	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02			0,01		2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72					
Итого за Обед	755	37,38	26,00	95,59	790,96	0,36	38,94	56,49	0,48	0,64	100,54	71,58	324,74	7,43	1118,86	140,58	0,14	0,12			
Итого за день	1320	46,62	39,24	189,87	1286,16	0,44	40,76	121,90	0,70	1,07	273,36	119,93	523,38	8,82	1377,06	202,00	0,16	0,13			

5 День, 1 неделя

Гречка пшениц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборники рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Мг, мг	Св, мг	ТК						
						Завтрак																				
Овсянка	140	10,64	11	58,04	373,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,64	0,07	0,01	ТК	Фигур						
Молоко стуженое	25	1,80	2,13	13,60	79,35	0,04	0,04	20,69	0,1	0,03	11,45	27,42	64,36	0,6	59,37	60,76		2,9	231	2022						
Рисовая 1 сорта	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	377	2015						
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,00	37	0,1	0,1				5,15	4,4	0,24	0,82	25,1			2,31	2022							
Пирожок Чесночный	30	5,6	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	30,14	2,6	0,0									
Итого за завтрак	546	19,04	17,73	134,32	745,19	0,16	14,61	137,40	0,46	0,21	347,53	80,88	351,16	4,80	645,78	105,30	0,03	2,91								
						Обед																				
Салатка по-домашнему из телятины с овощами 200:10:10:9:9	220	3,45	2	10,01	74	0,06	15,40	1,8	0,02	0,33	37,4	21,71	62,82	1,35	292,09	68,38	0,02	0,08	82	2015						
Жаркое по-домашнему 2:4:17:6 (пшениц., овощи)	200	13,72	6	37,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,6	115,57	0,06	0,07	259	2015						
Орешки поджаренные сливочные	60	0,44	0	1,14	7,10	0,02	0,12	1,68	0,0024		10,68	0,76	18,8	0,31	240			ТК	Фигур	2015						
Сыр	200	2,31	0,42	20,2	88	0,02			0,07		14	8	14	2,8	240			2								
Хлеб ржаной	50	6,7	4,91	20,9	67,68	0,02			0,07		2,33	2,46	11,24	0,52	17,28	0,72										
Пюре из картофеля	705	26,60	14,23	98,38	631,28	0,49	52,71	11,96	0,16	0,58	112,45	100,54	339,32	7,55	1763,55	196,67	0,09	0,07								
Итого за обед	1310	45,69	31,95	232,70	1376,47	0,65	67,32	149,39	0,82	0,90	459,98	181,42	600,45	12,48	2409,36	201,97	0,12	2,98								

1 День, 2 недели

Прим. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг									
Каша пшенная молочная молочая с маслом сливочным 20%С	205	7,69	6	45,17	296	0,17	1,46	42,5	0,08	0,16	149,32	48,76	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02	175	2015								
Бутерброд с сыром 20%20Р	40	3,34	4	9,36	63,26	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	88,23	1,37	75,29	75,31	0,04	128	2002								
Чай с шиповником сладким	200	1,6	1,52	12,52	71,71	0,1			0,01		5,25	4,4	8,24	0,62	25,25			231	2002								
Группа 1 блюда	130	0,6	0,6	17,40	73,02																						
Итого за Завтрак	575	19,99	36	93,24	769	0,22	13,1	22,1	0,54	0,18	64,3	53,85	233,76	7,5	719,24	126,84	0,02	17,1									
Сметан на безжирной сметане с орехами "Ароматный"	60	0,28	1,07	1,66	18,69	0,11	14,01	15,19	0,13	0,24	18,01	19,75	54,37	1,17	411,02	45,97	0,22	0,04	2016								
Суп сырный	200	4,6	8,32	20,02	172,06	0,19	1,0	28,05	0,23	0,14	25,96	27,07	171,63	1,54	181,99	35,61	0,1	0,02	ТТК								
Бутерброд молочный	100	21,48	1,6	5,69	254	0,06	1,41	40,07	0,35	0,19	35,9	17,33	156,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК								
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,94	4,31	46,26	247,42	0,03			0,02	0,07	3,62	3,80	17,40	0,95	27,29	1,12		316	2016								
Чай с шиповником 20015	200	0,2	0,2	15,03	61	0,1			0,01		5,25	4,4	8,24	0,62	25,25				2015								
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,80	67,66	0,02			0,27	0,19	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72											
Итого за Обед	745	38,42	43	130,36	1,991	0,81	11,27	65,02	0,27	0,79	129,8	240,19	566,07	12,8	1,069,77	232,29	0,08	0,09									
Итого за день	1320	58,41	79	223,22	1,690	1,06	24,37	87,12	0,81	0,97	194,1	294,03	799,85	20,3	1,789,01	359,09	0,1	17,19									

3 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витаминизация											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1 мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	Т1К								
Батончики	150	7,8	9,89	44,59	261,47	0,03	1,59	1,08	0,08	0,00	13,81	8,22	38,04	0,59	82,84	24,56	0,01	2,89	Т1К	Форм							
Мороженое	25	1,00	2,13	13,88	79,35	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	64,38	0,6	55,31	80,78			2,9	231	2022							
Рисово 1 ложка	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,09	176	7	100	0,2	17,6					231	2022						
Прозовое Чаша-чай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0		0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	381,4	2,6	0,0			377	2015							
Чай с лимоник, сахарным песком 20015/5	200	0,25		15,18	63		2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	39,4													
Итого за завтрак	555	16,22	12,62	126,25	659,34	0,12	16,63	65,36	0,37	0,16	228,31	59,34	246,98	5,12	550,59	87,92	0,02	5,78									
Обед																											
Суп фасолевый	200	4,31	4,41	17,56	122,64	0,05	5,40	0,6	0,18	0,10	9,47	17,56	106,41	1,70	186,53	26,68		6,71	67	2016							
Жаркое по-домашнему 2417/6 (говяд. коч.)	200	13,72	6	31,58	240	0,34	37,19	8,26	0,1	0,23	48,01	59,62	232,42	2,54	1 213,9	115,57	0,09	0,02	259	2015							
Салат из свежих овощей с маслом растительным	60	0,31	1,47	2,41	23,96	0,08	10,01	6,64	0,01	0,25	22,11	16,55	47,98	0,9	295,98	51,2	0,02	0,04	Т1К	Форм							
Чай с сахаром	200	0,0		9,90	37		0,1		0,01	5,19	4,4	8,24	0,52	25,1					317	2015							
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02			0,01	2,33	2,46	11,24	0,52	17,58	0,72												
Фасоль спаренная	45	6,7	4,01	20,9	154,10																						
Итого за обед	740	27,33	17,61	96,96	645,71	0,50	52,71	15,46	0,26	0,55	87,07	100,61	409,30	6,48	1729,00	194,15	0,08	6,77									
Итого за день	1295	43,54	30,22	223,05	1305,05	0,62	69,53	100,82	0,63	0,75	316,37	159,95	652,96	11,60	2769,55	282,07	0,10	12,56									

4 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Ca, мг	Мg, мг	ТfK	Фосф		
Чаша Любимая с орехом В0/20г	100	10,30	21	14,23	283,74	0,1			20,8	0,08	0,03	21,21	9,66	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТfK	Фосф		
Жареный картофель	150	3,1	3,83	21,74	132,23	0,03				0,01	0,01	3,7	5,5	14	0,3	21,8	0,66			91	2022		
Чаш с рисом, салатный соусом 200г155	200	0,25		15,18	63		2,1			0,01	0,01	7,29	5	0,34	0,87	33,4				377	2015		
Биток	20	0,8	0	6,3	28,88							0,01	0,02	0,11		0,16							
Печенье Мята	30	1,1	7	11,9	111				0,01		0,02	0,02	0,11		0,16								
Итого за Завтрак	500	15,04	31,08	69,31	619,90	0,13	2,10	20,82	0,08	0,05	32,18	20,19	76,70	2,42	128,58	100,74	0,01	0,01					
Суп картофельный с редиской консервами	215	3,93	5	18,19	128	0,2	19,08	1,48	1,94	0,38	0,38	26,11	31,81	97,34	1,59	578,50	82,01	0,20	0,06	87	2015		
Макароны из твердого	100	8,2	14	9,06	202	0,05	2,36	1,62	0,12	0,05	0,05	20,71	12,33	57,95	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТfK	Фосф		
Макаронный гарнир	150	4,27	4,09	32,70	185,92	0,05				0,02		6,78	10,19	28,21	0,62	40,39	1,11			ТfK	Фосф		
Салат из сырых помидоров с маслом растительным	80	0,31	1,47	2,41	23,95	0,08	10,01	6,84	0,01	0,25	0,25	22,11	18,35	47,08	0,8	205,88	51,2	0,02	0,04	ТfK	Фосф		
Чаш с салатом	200	0,3	1,47	8,84	37	0,1				0,01	0,01	5,19	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015		
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	14,60	67,68	0,02				0,01	0,01	2,33	2,48	11,24	0,52	17,58	0,72						
Итого за Обед	750	19,01	26,69	84,71	648,07	0,37	31,58	9,73	2,08	0,71	0,71	83,18	77,73	249,02	5,33	1081,70	151,86	0,24	4,43				
Итого за день	1280	34,05	58,69	154,01	1286,00	0,48	33,68	30,55	2,17	0,76	0,76	115,35	97,92	325,72	7,78	1208,29	252,60	0,25	4,44				

Самый 2.3/2 к 2590.20 Санитарно-эпидемиологическое заключение к организации питания населения
 Нормативная документация
 Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети города" под ред. Комарова Н.И., Ульянова В.А. 2015 г.
 Общественное предприятие для предоставления общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Давыдова 2004 г.

Итого		Пищевые вещества		Витамины											Минеральные вещества				
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св. мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	
Итого за весь период	458,98	501,18	1905,35	13757,40	5,73	444,54	891,16	0,03	0,50	292,08	152,88	573,8	10,48	1702,16	261,18	0,13	11,10		
Среднее значение за период	45,9	50,1	190,54	1375,7	0,57	44,45	89,16	0,03	0,50	29,21	15,29	57,38	1,05	170,22	26,12	0,13	1,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ