

"Согласовано"
Начальник лагеря _____
"02" 10 2016 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)									
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мкг	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									
Каши "Дружба" молочная жидкая	200	6,31	7,4	37,98	242,63	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44	0,01	0,03										
Блишечки с начинкой	70	4,2	2,8	28	194																						
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1										
Батон мякишообразный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6												
Итого за Завтрак	500	12,99	10,49	95,57	625,03	0,17	0,19	1,43	41,67	0,1	145,04	192,48	47,46	2,09	262,29	0,01	0,13										
Суп картофельный с мясом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08												
Шницель из свинины	100	16,17	19,4	18,34	313,4	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03										
Рис отварной	150	4,22	3,2	42,87	221,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4		0,01										
Чай с лимоном с добавлением сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1										
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02										
Выпечное изделие	100	7,34	12,55	55,6	364,3	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04										
Итого за Обед	840	33,61	41,27	160,86	1147,47	0,61	0,23	2,28	199,35	0,8	61,49	332,76	76,15	4,79	487,04		0,12										
Итого за день	1340	46,6	51,76	256,43	1672,5	0,92	0,68	3,81	362,27	1,91	264,38	683,82	150,38	12,36	507,72	0,02	0,39	0,07									



1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Discussion**
 6. **Conclusion**
 7. **References**
 8. **Appendix**
 9. **Index**
 10. **Table of Contents**
 11. **Abstract**
 12. **Summary**
 13. **Key Words**
 14. **Keywords**
 15. **Subject Headings**
 16. **Classification**
 17. **Indexing**
 18. **References**
 19. **Appendix**
 20. **Index**
 21. **Table of Contents**
 22. **Abstract**
 23. **Summary**
 24. **Key Words**
 25. **Keywords**
 26. **Subject Headings**
 27. **Classification**
 28. **Indexing**
 29. **References**
 30. **Appendix**
 31. **Index**
 32. **Table of Contents**
 33. **Abstract**
 34. **Summary**
 35. **Key Words**
 36. **Keywords**
 37. **Subject Headings**
 38. **Classification**
 39. **Indexing**
 40. **References**
 41. **Appendix**
 42. **Index**
 43. **Table of Contents**
 44. **Abstract**
 45. **Summary**
 46. **Key Words**
 47. **Keywords**
 48. **Subject Headings**
 49. **Classification**
 50. **Indexing**
 51. **References**
 52. **Appendix**
 53. **Index**
 54. **Table of Contents**
 55. **Abstract**
 56. **Summary**
 57. **Key Words**
 58. **Keywords**
 59. **Subject Headings**
 60. **Classification**
 61. **Indexing**
 62. **References**
 63. **Appendix**
 64. **Index**
 65. **Table of Contents**
 66. **Abstract**
 67. **Summary**
 68. **Key Words**
 69. **Keywords**
 70. **Subject Headings**
 71. **Classification**
 72. **Indexing**
 73. **References**
 74. **Appendix**
 75. **Index**
 76. **Table of Contents**
 77. **Abstract**
 78. **Summary**
 79. **Key Words**
 80. **Keywords**
 81. **Subject Headings**
 82. **Classification**
 83. **Indexing**
 84. **References**
 85. **Appendix**
 86. **Index**
 87. **Table of Contents**
 88. **Abstract**
 89. **Summary**
 90. **Key Words**
 91. **Keywords**
 92. **Subject Headings**
 93. **Classification**
 94. **Indexing**
 95. **References**
 96. **Appendix**
 97. **Index**
 98. **Table of Contents**
 99. **Abstract**
 100. **Summary**
 101. **Key Words**
 102. **Keywords**
 103. **Subject Headings**
 104. **Classification**
 105. **Indexing**
 106. **References**
 107. **Appendix**
 108. **Index**
 109. **Table of Contents**
 110. **Abstract**
 111. **Summary**
 112. **Key Words**
 113. **Keywords**
 114. **Subject Headings**
 115. **Classification**
 116. **Indexing**
 117. **References**
 118. **Appendix**
 119. **Index**
 120. **Table of Contents**
 121. **Abstract**
 122. **Summary**
 123. **Key Words**
 124. **Keywords**
 125. **Subject Headings**
 126. **Classification**
 127. **Indexing**
 128. **References**
 129. **Appendix**
 130. **Index**
 131. **Table of Contents**
 132. **Abstract**
 133. **Summary**
 134. **Key Words**
 135. **Keywords**
 136. **Subject Headings**
 137. **Classification**
 138. **Indexing**
 139. **References**
 140. **Appendix**
 141. **Index**
 142. **Table of Contents**
 143. **Abstract**
 144. **Summary**
 145. **Key Words**
 146. **Keywords**
 147. **Subject Headings**
 148. **Classification**
 149. **Indexing**
 150. **References**
 151. **Appendix**
 152. **Index**
 153. **Table of Contents**
 154. **Abstract**
 155. **Summary**
 156. **Key Words**
 157. **Keywords**
 158. **Subject Headings**
 159. **Classification**
 160. **Indexing**
 161. **References**
 162. **Appendix**
 163. **Index**
 164. **Table of Contents**
 165. **Abstract**
 166. **Summary**
 167. **Key Words**
 168. **Keywords**
 169. **Subject Headings**
 170. **Classification**
 171. **Indexing**
 172. **References**
 173. **Appendix**
 174. **Index**
 175. **Table of Contents**
 176. **Abstract**
 177. **Summary**
 178. **Key Words**
 179. **Keywords**
 180. **Subject Headings**
 181. **Classification**
 182. **Indexing**
 183. **References**
 184. **Appendix**
 185. **Index**
 186. **Table of Contents**
 187. **Abstract**
 188. **Summary**
 189. **Key Words**
 190. **Keywords**
 191. **Subject Headings**
 192. **Classification**
 193. **Indexing**
 194. **References**
 195. **Appendix**
 196. **Index**
 197. **Table of Contents**
 198. **Abstract**
 199. **Summary**
 200. **Key Words**
 201. **Keywords**
 202. **Subject Headings**
 203. **Classification**
 204. **Indexing**
 205. **References**
 206. **Appendix**
 207. **Index**
 208. **Table of Contents**
 209. **Abstract**
 210. **Summary**
 211. **Key Words**
 212. **Keywords**
 213. **Subject Headings**
 214. **Classification**
 215. **Indexing**
 216. **References**
 217. **Appendix**
 218. **Index**
 219. **Table of Contents**
 220. **Abstract**
 221. **Summary**
 222. **Key Words**
 223. **Keywords**
 224. **Subject Headings**
 225. **Classification**
 226. **Indexing**
 227. **References**
 228. **Appendix**
 229. **Index**
 230. **Table of Contents**
 231. **Abstract**
 232. **Summary**
 233. **Key Words**
 234. **Keywords**
 235. **Subject Headings**
 236. **Classification**
 237. **Indexing**
 238. **References**
 239. **Appendix**
 240. **Index**
 241. **Table of Contents**
 242. **Abstract**
 243. **Summary**
 244. **Key Words**
 245. **Keywords**
 246. **Subject Headings**
 247. **Classification**
 248. **Indexing**
 249. **References**
 250. **Appendix**
 251. **Index**
 252. **Table of Contents**
 253. **Abstract</**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								Na р.ц.
		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	20	

Пудинг из творога	150	17,41	21,56	26,64	370,06	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
Джем фруктовый	50	0,25		36,8	138		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Сок в инд. упаковке* Фрукт*	200	0,6		24,6	104	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Батон подорожанный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8			
Итого за Завтрак	640	21,5	21,93	116,5	745,16	0,66	0,17	2,64	125,87	0,08	48,29	231,72	44,48	4,05	412,97	0,01	0,15	

Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,06	8,47	11,17	134,34	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22			63
Теплени с соусом	150	21,83	43,28	23,87	552,17	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01	456
Капша гречневая раскатанная	150	7,12	4,8	45,51	253,91	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,36	0,01	0,01	330
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Хлеб ржаной	40																	
Выпеченное изделие	100	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02
	100	10,18	16,15	31,45	310,52	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	406
Итого за Обед	850	45,73	73,13	139,8	1 372,84	0,59	0,3	22,97	286,16	0,32	96,74	356,39	170,62	7,54	821,82	0,01	0,14	0,03

Итого за День	1 490	67,23	95,06	256,3	2 118	1,26	0,56	30,11	431,93	0,52	185,54	664,11	239,24	16,93	1 445,54	0,02	0,41	0,04
---------------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	----------	------	------	------

QUESTION

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
																			8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Котлета мясная	100	15,3	18,94	12,09	280,65	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		т.т.								
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	5,69	34,3	218,46	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9	0,01	0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1			411								
Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	500	26,88	25,08	80,71	656,01	0,2	0,27	1,69	149,68	0,27	363,01	326,87	55,27	2,42	289,53	0,01	0,12	0,01									

Суп картофельный с горохом пущенным и мясом	210	7,5	7,79	16,68	164,91	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	36,98	2,39	504,25		0,01		87
Рыба по-солнечному	90	11,12	11,63	6,42	174,33	0,22	0,09	3,89	50,49	0,26	26,86	90,02	17,38	1,07	205,65		0,01		т.к
Картофельное пюре	150	3,23	4,59	2,2	142,33	0,36	0,17	59,17	213,08		64,75	157,59	50,75	2,25	939,71		0,03		339
Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	100	2,34	0,38	17,78	84		0,02				10	32,5		0,55	46,5		0,03	0,02	
Выпечное изделие	100	10,48	16,55	37,85	340,95	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424
Итого за Обед	850	35,35	41,05	117,3	972,13	0,72	0,29	71,22	415,38		117,8	296,14	101,13	6,06	1515,71		0,17	0,02	

Много да дъбъ	1 350	62,23	66,13	198,01	1 626,14	1,08	0,67	73,01	581,2	0,41	623,05	733,73	183,5	13,41	1 948,75	0,01	0,41	0,05
---------------	-------	-------	-------	--------	----------	------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	-------	----------	------	------	------

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	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							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,79	7,6	21,47	173,2	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199							
Бутерброд с маслом,сыром	60	5,39	11,47	19,52	206	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3,04							
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411							
Батон йодированный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	500	13,42	19,44	70,45	512,3	0,57	0,26	4,42	76,73	0,33	60,71	341,52	171,32	7,28	542,77	0,01	0,11	0,01								
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	4,01	8,49	7,69	121,05	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73							
Плов со свинойной	200	18,93	31,75	46,06	533,48	0,37	0,13	4,01	473,16	0,41	22,84	207,51	56,36	1,95	324,85				тк							
Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
Выпечное изделие	100	7,34	12,95	55,6	364,3	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406,02							
Итого за Обед	810	33,48	53,74	144,42	1174,23	0,5	0,22	40,99	683,94	0,41	87,15	300,88	91,93	4,3	817,13		0,13	0,05								
Итого за день	1 310	46,9	73,18	214,87	1 686,53	1,21	0,74	45,51	881,92	1,75	205,71	800,98	290,02	17,06	1 518,29	0,02	0,38	0,08								

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		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				
Шницель из свинины	100	16,17	19,4	18,34	313,4	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				тк				
Макаронные изделия отварные	150	7,12	4,8	45,51	253,91	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	37,9		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Батон йодированный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
Сок в инд. упаковке/ Фрукт	200	0,6		24,6	104	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Итого за Завтрак	700	27,89	24,65	122,77	828,21	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	208,8	287,83	48,2	5,18	243,38	0,01	0,14						
Суп картофельный с курицей и мясом	210	4,31	6,72	13,65	129,88	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101				
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	25,95	481,6	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76				тк				
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5				70				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411				
Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03						
Выпечное изделие	100	10,18	16,15	31,45	310,52	0,09	0,05	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406				
Итого за Обед	810	26,67	56,36	104,86	1 070,8	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03		0,13	0,05					
Итого за день	1 510	54,56	81,01	227,63	1 899,01	0,94	0,7	19,58	305,8	1,31	324,27	686,25	144,23	16,08	1 262,16	0,01	0,39	0,06					

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							
Итого за весь период	277,52	367,14	1153,24	9004,18	4,45	4,955	224,34	2 251,86	34,15	3677,62	4077,52	896,27	42,79	3897,77	0,32	9,4	0,098							
Среднее значение за период	55,504	61,19	230,648	1800,836	0,89	0,991	44,868	450,372	6,83	735,524	815,504	179,254	8,558	779,55	0,064	1,88	0,0196							

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. Момыльного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Момыльного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавиной.