

Начальник лагеря

_____ 20 _____

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

1 день 1 недели

Пример 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	K	Na	Cl	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 с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199							
Бутерброд с мясом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04	90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8					3							
Чай с сахаром, объемом 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							
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01			6,6	30	5,4	0,48													
Итого за Завтрак	590	16,33	34,63	125,96	883,87	0,36	0,28	5,71	164,45	0,51	195,64	302,71	74,48	3,44	372,95	0,01	0,14									

Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	16,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01	271
Рис отварной	200	6,09	6,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332
Овощи нарезанные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Напиток из сухофруктов	260	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	2,5	0,4	16,8	80		0,04	0,01			8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Выпечное/кондитерское 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	533
Итого за Обед	975	49,23	49,29	171,56	1363,61	0,57	0,47	2,78	386,2	0,73	466,7	767,47	156,34	6,51	630,47			0,05	0,04
Итого за день	1565	65,56	83,92	297,52	2247,48	0,93	0,75	8,49	570,65	1,24	662,34	1070,18	230,82	9,95	1003,42			0,19	0,04

2 день 1 недели

Пример 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	Д, 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	20				
Котлета мясная	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	305,68	0,01	0,06		т/к				
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	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	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Батон подорожанный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16						

Расходник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04		0,01	82
Печень по-столановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	255
Каша пшенная рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,56	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,05	229,35	0,01	0,01	330
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54			71	
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		394	
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25	0,01	0,01	
Выпечное/копченое изделие	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		538	
Итого за Обед	905	43,83	44,71	139,77	1140,56	0,91	2,09	45,07	6765,35	1,36	312,57	804,11	210,94	13,76	1283,19	0,02	0,22	0,06
Итого за день	1455	73,1	81,77	246,26	2025,62	1,62	2,34	46,28	6806,65	1,52	389,24	1104,89	263,85	18,56	1751,67	0,03	0,38	0,06

3 день 1 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, 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	20								
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,25		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01									

Суп картофельный с горохом с маслом	270	11,02	13,95	21,69		256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	0,01							87
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52		586,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04							71
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28		14,4						13,8	25,2	8,4	0,36											417
Напиток из цитрусовых с йогуртом	200	0,6	0,14	23,22		101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78		0,02	0,01							406
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9		90	0,05	0,01				9	29,25	6,3												
Выпечное/кондитерское изделие	100	11,28	13,17	39,16		325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02							
Итого за Обед	925	42,91	60,9	164,77		1384,42	1,1	0,57	97,34	980,44	1,72	141,51	605,28	149,87	8,51	1240,88	0,01	0,07	0,08							
Итого за День	1425	79,57	75,05	277,36		2110,17	1,29	1,11	98,91	1124,57	2,54	462,5	1049,08	213,44	11,8	1615,69	0,02	0,23	0,09							

4 день 1 недели

Приним 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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
							7														8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62		194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01							73
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63		256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01								271
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36		185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1016,73		0,01								339
Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02		7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6										70
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		0,02	0,01							394
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7		70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55										
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45		219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48											
Итого за Обед	925	34,84	33,15	143,1		1046,85	0,66	0,47	69,82	297,65	0,41	222,65	540,18	155,8	6,65	1835,05		0,04	0,02							
Итого за День	1465	58,61	65,12	229,33		1776,54	1,42	0,77	78,56	583,3	0,97	277,48	891,78	338,08	14,57	2490,29	0,01	0,15	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	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				
Блиnnиnи с джемом	250	12,25	19,99	115,8	686,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					тк				
Какао на молоке	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				
Витаминизированный																							
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48									
Итого за Завтрак	510	18,93	26,14	178,68	1 020,9	0,1	0,18	6,58	22	0,53	138,02	155,44	40,9	1,69	206,66	0,01	0,02						

Соленья по-домашнему со сметаной и мясом	270	5,87	13,08	10,48	184,09	0,22	0,1	13,95	31,27	0,2	35,99	99,08	26,06	1,35	436,86			0,01	124							
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	200	9,51	6,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,9	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218							
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				394							
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								
Выпечное/кондитерское изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	138,43	119,31	11,66	0,62	59,57			0,01	538							
Итого за обед	865	39	59,06	147,39	1 280,59	0,9	0,37	15,07	125,93	1	243,84	501,65	89,65	6,85	996,46			0,03								
Итого за день	1 375	57,93	85,2	326,07	2 301,49	1	0,55	21,65	147,93	1,53	381,86	657,09	130,55	8,54	1 193,12	0,01	0,05	0,06								

1 День 2 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	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			
Каша "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199			
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				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			
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
Итого за Завтрак	570	28,9	34,03	127,09	930,41	0,27	0,28	1,77	141,97	0,39	191,68	276,17	64,05	2,92	329,7	0,01	0,13	0,01				

Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	86,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111							
Котлета мясная	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		тк							
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	65,47			0,01	332							
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	26,2	8,4	0,36					71							
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	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02								
Выпечное/кондитерское 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	533							
Итого за обед	960	47,09	68,83	162,75	1 468,34	0,94	0,49	3,63	378,51	0,68	436,68	711,48	130,3	6,89	851,21	0,01	0,1	0,04								
Итого за день	1 330	75,99	102,86	289,84	2 398,76	1,21	0,77	5,4	520,48	1,07	628,36	987,55	194,35	9,81	1 180,91	0,02	0,23	0,05								

2 день 2 недели

Примем пищу, 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	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								

3 день 2 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
					4														5	6	
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	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,66	0,01	0,06	0,01	249		
	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 поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46						
	Итого за Завтрак	500	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01		
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95	
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				тк		
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		26,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218		
Напиток из шиповника с клюквом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417		
Чай с лимоном	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55			0,02	0,01		
Выпечное/кондитерское изделие	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		
Итого за Обед	865	43,15	63,51	169,7	1430,38	0,87	0,49	103,17	396,24	4,92	314,02	597,21	109,39	7,13	1254,27	0,01	0,39	0,06	538		
Итого за день	1365	79,81	77,66	282,29	2156,13	1,06	1,03	104,74	540,37	5,74	635,01	1041,61	172,96	10,42	1629,08	0,02	0,55	0,07	0,07		

4 день 2 недели

Пример 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	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			
Печень по-строгановски	100	14.79	10.68	8.59	190.78	0.25	1.71	27.47	6.457.25	0.93	28.74	265.38	18.61	5.56	268.33	0.01	0.18	0.03	255			
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	0.01	330			
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0.29	0.06	10.32	44.71		0.01	4.1	0.5		9.25	10.44	5.6	0.91	41.4		0.1		411			
Батон подорожничий	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8							
Итого за Завтрак	500	25.68	17.14	73.79	564.84	0.55	1.86	31.93	6.479.2	0.99	63.09	482.87	149.7	11.01	575.88	0.02	0.29	0.03				
Рассольник ленинградский с мясом	270	6.35	13.47	17.23	216.18	0.25	0.11	16.86	203.62	0.2	21.8	118.86	32.94	1.46	567.04			0.01	82			
Плов со свининой	250	16.42	32.47	59.52	596.6	0.47	0.16	5.01	591.45	0.51	28.55	259.39	70.46	2.44	406.06			0.04				
Овощи натуральные свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4						8.4	15.6	12	0.54					71			
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	20	1.3	0.2	8.4	40	0.02	0.01			0.24	109.6	0.28	319.8	267.9	24.23	1.33	118.56	0.01	0.01			
Выпечное/кондитерское 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	900	40.1	63.12	142.46	1.301.7	0.85	0.47	22.21	505.17	0.99	387.96	682.99	146.83	6.86	1.135.51		0.13	0.07				
Итого за день	1.400	65.78	80.26	216.24	1.856.54	1.4	2.33	54.14	7.384.37	1.98	451.04	1.165.86	296.53	17.87	1.711.39	0.02	0.42	0.1				

5 день 2 недели

Прием 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											
																				444									
																				71									
																				3									
																				411									
																				0,03									
																				63									
																				71									
																				394									
																				406									
																				0,03									
																				0,06									

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. Мольникова М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольникова 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.