

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

"__" _____ 20__ г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Гречка из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	0,14	23,20	0,50		0,29	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк
Макароны отварные со сл. маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тк
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	тк
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,62	25,1				тк
Батончик к чаю	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	тк
Итого за Завтрак	550	27,8	41,0	93,4	854	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	тк
Филе по-варшавски	90	13,6	19,2	8,3	254	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2		тк
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11		2,1	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,3	2,1	46,9	0,1	0,3	273,3	45,2	235,6	0,1	246,3	0,030	0,5	0,030	тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Итого за Обед	915	29,1	38,7	123,2	917	0,5	4,2	347,1	0,2	0,6	560,7	98,4	484,9	6,7	536,5	0,1	1,0	0,1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, 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	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Оладьи с джемом	140	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тк	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	81,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Бутерброд с сыром	60	5,1	3,8	23,1	148	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	525	15,7	21,3	93,9	532	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,0	0		
Обед																			
Суп картофельный с горохом с бурой	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	30,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тк
Люля-кебаб из курицы	90	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тк
Пюре картофельное	200	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тк
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк
Хлеб пшаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03	17,6	22,7	7,1	0,6	257,7	65,9	354,4	0,1	448,6	0,035	0,6	0,030	тк
Пирожок с яйцом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тк
Итого за Обед	895	41,5	43,0	126,1	1062	1,4	38,9	284,4	14,1	2,4	526,6	141,8	735,4	7,0	962,1	0,1	1,2	0,1	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, 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	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	185	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	268,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	81,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Итого за Завтрак	550	25,5	15,6	76,2	509	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тк
Филе по польски	100	13,6	19,2	8,3	254	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк
Рис отварной с маслом слив.	180	4,1	5,4	43,4	242	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк
Хлеб пшаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тк
Хачапури с сыром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тк
Итого за Обед	895	36	49	142	1145	1,1	9,3	242,5	7,7	1,9	186,3	100,6	445,4	5,8	306,6	0,8	0,5	0,0	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг
Завтрак																		
Бризоль хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	т.т.к.
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		т.т.к.
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		т.т.к.
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		т.т.к.
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		т.т.к.
Итого за Завтрак	645	30,3	25,2	127,1	750	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	199,08	5,17	641,87	9,76	0,02	

Обед

Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	т.т.к.
Жаркое по-домашнему с огурцом соленым	280	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			т.т.к.
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			т.т.к.
Хлеб пшаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,05			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Ватрушка с творогом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		т.т.к.
Итого за Обед	875	31,9	45,7	118,8	875	0,11	13,0	37,9	0,0	0,1	41,1	26,4	58,8	7,1	149,0	2,0	0,1	0,0	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			т.т.к.
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	т.т.к.
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			т.т.к.
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,3														
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			т.т.к.
Итого за Завтрак	570	20,2	21,3	84,4	609	0,1	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0		

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и курой	270	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	т.т.к.
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	т.т.к.
Макароны отварные со сл.маслом	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			т.т.к.
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,8	3,8	17,4	0,8	27,2	0,005			т.т.к.
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,05				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			т.т.к.
Итого за Обед	900	38,2	27,4	134,3	934	0,9	14,8	516,6	0,5	0,3	217,8	76,6	347,9	5,3	499,3	1,3	0,5	0,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	296	328	1137	7052	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2	
Среднее значение за период	59,2	65,6	227,3	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6	

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 "Дети 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.