

"Согласовано"
Начальник лагеря _____



" " _____ 20 г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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																			
Гуляш из свинины	100	11.3	29.0	4.5	322	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	75.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	ТТК
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	65.6	0.5	115	0.002			ТТК
Сыр ледяной	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	ТТК
Какао с молоком витаминизированное	200	3.6	2.9	20.1	120		0.1			0.01	5.15	4.4	8.24	0.82	25.1				ТТК
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	ТТК
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	20.89	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	ТТК
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		ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7.2	5.1	48.3	268	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТТК
Сок	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК
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	235.5	0.1	248.3	0.030	0.5	0.030	ТТК
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Оладьи с джемом	175	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		тпк	
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	тпк
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			тпк
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			тпк
Итого за Завтрак	560	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 курой	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	тпк
Людля-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	тпк
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	тпк
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			тпк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	17,6	22,7	7,1	0,6	257,7	65,9	364,4	0,1	448,6	0,035	0,6	0,030	тпк
Пирожок с яйцом	75	6,8	12,8	16,5	207	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тпк
Итого за Обед	875	39,6	38,8	122,7	1002	1,4	38,9	284,4	14,1	2,4	526,6	141,8	735,4	7,0	992,1	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тпк
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			тпк
Батон подпорованный	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			тпк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
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	тпк
Фиде 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	тпк
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	тпк
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			тпк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	79,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			тпк
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				тпк
Итого за Обед	895	36	49	142	1145	1,1	9,3	242,5	7,7	1,9	186,3	100,8	445,4	5,8	306,8	0,8	0,5	0,0	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети-	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																		
Близоля 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	тк
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		тк
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		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	645	30,3	25,2	127,1	750	0,16	13,96	37,76	0,26	0,25	186,68	50,84	198,08	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	10	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тк
Жаркое по-домашнему с огурцом соленным	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			тк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			тк
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		тк
Итого за Обед	875	31,9	45,7	118,8	875	0,1	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			Энергети-	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	So, 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			тк
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	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
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			тк
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5														
Блины с начинкой	70	1,4	1,9	26,7	130,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	570	20,2	21,5	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	0,006	0,40	0,031	тк
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	тк
Макаронные 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			тк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,6	27,2	0,000			тк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			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	900	38,2	27,4	134,3	934	0,9	14,8	516,6	0,5	0,3	217,6	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	294	324	1137	7062	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	58,8	64,8	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 для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Делай 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. Лапшиной 2004г.