

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

20 г.

"Утверждаю"  
Директор ООО "Агропром-Славявль"  
И.А. Шиховичева-Ярославля  
И.А. Шиховичева-Ярославля  
20 г.



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

1 день 2 недели

Прем 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	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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	250	12	10,75	55	384,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	144,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199										
Булгурбод с сыром	30	4,1	3,19	10,28	86,8	0,03	0,04	0,08	25,8		103,8	77	7,1	0,34	27,9				3										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411										
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4														
Итого за Завтрак	500	17,8	14,57	90,57	565,21	0,31	0,27	1,79	75,25	0,12	277,84	325,51	72,23	2,94	357,15	0,01	0,14												

Прем 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	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111										
Тедтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52				456										
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		330										
Напиток из яблоч соевых	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	8,22	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	0,02		424										
Итого за Обед	850	38,66	61,91	179,69	1430,39	1	0,42	8,22	267,35	0,82	139,8	540,89	188,75	9,24	934,63	0,01	0,06	0,05											
Итого за День	1350	56,46	76,48	270,26	1995,6	1,31	0,69	10,01	342,6	0,94	417,64	866,4	260,98	12,18	1291,78	0,02	0,2	0,05											

2 день 2 недели

Прем 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	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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	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				111										
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,1	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411										
Батон йодированный	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	24,36	37,32	99,19	832,67	0,59	0,21	0,9	38,54	0,7	55,38	266,72	49,67	4,78	428,29														
Суп картофельный с рыбами 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		95										
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				111										
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Выпечное 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	790	33,24	61,63	137,39	1245,33	0,65	0,49	54,26	461,92	4,54	408,32	591,16	128,2	6,3	1951,34	0,01	0,39	0,04											
Итого за день	1290	57,6	98,95	236,58	2078	1,24	0,7	55,16	500,46	5,24	463,7	857,88	177,87	11,08	2379,63	0,01	0,49	0,07											

3 день 2 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	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 сыром	30	4,1	3,19	10,28	86,8	0,03	0,04	0,08	23,8	0,08	103,8	77	7,1	0,34	27,9				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				411							
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,5	0,24	18,4											
Итого за Завтрак	500	18,8	18,32	85,58	583,01	0,2	0,24	1,61	78,88	0,14	260,61	258,87	50,72	2,3	277,03	0,01	0,12	0,01								
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63							
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		ТТК							
Картофельное пюре	150	3,26	4,19	22,02	139,27	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	45,92	97,2	32,98	1,22	762,55				339							
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				411							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57	0,01	0,01									
Итого за Обед	750	32,64	51,52	100,43	996,24	0,88	0,47	44,05	302,62	0,32	271,62	498,85	106,69	6,27	1557,37	0,01	0,19	0,02								
Итого за день	1250	51,44	69,84	186,01	1579,25	1,08	0,71	45,66	381,5	0,46	532,23	757,72	157,41	8,57	1814,4	0,02	0,31	0,03								

4 день 2 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
Тедтели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	66,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52				456							
Каша пшеничная 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		330							
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				411							
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	540	25,5	43,08	94,74	859,11	0,75	0,32	6,72	90,6	0,58	94,7	403,71	164,12	7,52	683,92	0,01	0,12	0,02								
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3				87							
Бриколь бурная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	ТТК							
Капустя тушеная	150	4,25	5,22	13,63	121,04	0,08	0,1	93,52	241,59		105,83	80,16	41,98	1,58	705,66				795							
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	88,48	14,7	1,26	118,26	0,02	0,02		424							
Итого за Обед	800	48,84	40,63	146,42	1148,54	0,66	0,43	103,3	472,4	0,64	202,98	503,37	181,1	7,99	1668,84	0,01	0,18	0,05								
Итого за день	1340	74,34	83,71	241,16	2017,66	1,41	0,75	110,02	563	1,22	297,68	907,08	345,22	15,51	2352,76	0,02	0,3	0,07								

5 день 2 недели

Прем. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Пшеница 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				
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218				
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				411				
Батон модурованный	50	3,75	1,45	29,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
Итого за Завтрак	500	24,36	37,32	99,19	832,67	0,59	0,21	0,9	38,54	0,7	55,38	266,72	49,67	4,78	428,29				0,03				
Щи из свежей капусты с картошкой и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32				73				
Жаркое под-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	48,53	2,07	985,41				ттк				
Напиток из сухобулжгов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,5		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,01				
Выпечное 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				533				
Итого за Обед	750	30,55	58,13	127,28	1162,86	0,62	0,43	57,59	425,76	0,59	410,99	521,72	110,12	5,67	1630,91				0,03				
Итого за День	1 250	54,91	95,45	226,47	1 995,53	1,21	0,64	58,49	464,3	1,29	466,37	788,44	159,79	10,45	2 059,2				0,06				

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se							
Итого за весь период	294,75	324,43	1160,48	8740,77	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	58,95	64,886	232,096	1748,154	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. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004 г.