

"Сотласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ " _____ 20 _____ г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 12-18 лет.
(составлено в соответствии с п. 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	І, мг	F, мг	So, мг	
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему с курой	250	14.8	12.6	27.5	298.0	0.30	13.90	13.70	0.00	0.20	39.80	52.80	201.70	2.70	933.00	64.80	0.00	0.00	0.00	0.00
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Оладьи 2 шт	70	4.2	4.8	28.0	172.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	565	21.4	18.3	85.9	608.6	0.30	13.93	13.70	0.00	0.20	57.50	64.20	230.00	3.68	972.30	66.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.00	54.13	0.00	0.00	0.00	0.00
Бифстегонов из отварной говядины	50/50	17.3	18.1	5.4	294.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Макаронные изделия отварные гр-А Спагетти	200	8.7	5.5	55.1	309.9	0.10	0.00	16.80	0.10	0.00	26.00	11.90	65.10	1.50	97.30	137.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	62.60	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	806	38.7	31.6	124.9	999.3	0.34	12.70	66.80	0.10	0.12	117.55	41.58	274.73	6.13	159.90	194.13	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		60.1	49.9	210.8	1 607.9	0.64	26.63	80.50	0.10	0.32	176.05	105.78	504.73	9.71	1 132.20	260.13	0.00	0.00	0.00	0.00

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг											
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В15, мкг			В17, мкг	В19, мкг	В20, мкг
Завтрак																													
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	191.60	49.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
Сыр порционный в инд.упак.	16	1.8	3.4	1.0	41.6	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Бетон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	581	13.8	17.9	81.3	565.4	0.10	14.90	69.30	0.20	0.80	306.50	84.10	397.60	5.20	793.00	61.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																													
Суп картофельный с горохом, луценым, мясом (конс)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	98.49	2.26	0.00	65.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102	2015	
Котлета из мяса птицы	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК	
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	86.00	121.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.03	3.58	0.00	0.00	0.18	12.56	7.17	12.56	2.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Хлеб ржаной	81	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	42.20	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	816	34.1	39.0	134.9	1 067.9	0.46	10.34	38.00	0.10	0.36	129.17	86.86	337.45	8.97	188.90	214.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	47.9	56.9	216.2	1 633.3	0.56	25.24	107.30	0.30	1.16	435.67	170.96	735.05	14.17	981.90	276.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

3 День

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов										
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																														
Котлета рыбная "Волжанка"	90	10.6	7.7	9.8	155.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК										
Пюре картофельное	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.60	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	764.00	75.30	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015						
Овощи натуральные свежие	45	0.2	0.0	0.9	4.8	0.00	3.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.66	6.49	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015				
Бургер/брод с маслом	10/25	2.0	8.0	13.0	131.6	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	24.30	0.50	34.30	0.90	0.00	0.00	0.00	1	2015				
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015			
Оладьи 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	86.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК					
Итого за прием пищи:	570	18.3	22.6	74.7	595.9	0.20	13.57	55.60	0.30	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88.56	45.79	127.12	2.22	798.30	76.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																														
Суп с макаронными изделиями и бурой	250/10	4.3	5.8	52.0	132.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.30	15.20	36.80	0.70	0.00	0.00	69.20	0.00	0.00	0.00	111	2015		
Бриоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	0.40	0.20	0.20	0.40	0.20	0.40	24.60	15.60	148.80	1.50	202.90	48.80	0.10	0.00	0.00	0.00	ТТК			
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.5	241.6	0.04	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	30.31	92.57	0.71	0.00	0.00	72.25	0.00	0.00	0.00	302	2015		
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	142.9	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.68	7.79	6.99	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	343	2015		
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	49.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	27.50	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00				
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	27.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	867	39.1	37.4	188.0	1 107.1	0.31	4.80	0.20	0.40	0.54	0.64	0.40	0.40	0.40	0.40	0.40	86.03	82.60	334.36	5.61	279.40	193.45	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:	57.4	60.0	262.7	1 693.0	0.51	18.37	55.80	0.70	0.64	0.64	0.64	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70	1 077.	128.39	461.48	7.83	1 077.	269.65	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод Б, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
	210/3	4.2	8.0	86.1	412.2	0.28	0.42	98.49	0.28	0.00	180.09	53.01	222.78	2.23	0.00	80.91	0.00	0.00	0.00	
Блинчики с вишневым фаршем	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с сахаром	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	
Фрукт	558	4.8	8.5	113.8	533.3	0.28	13.45	98.49	0.28	0.00	211.99	64.81	239.88	5.41	361.40	83.51	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	250/10	3.5	4.1	6.3	83.0	0.04	12.60	0.00	0.00	0.00	0.04	44.40	19.90	57.20	0.70	0.00	59.00	0.00	0.00	
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	50/50	18.4	15.1	3.8	226.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Гуляш из говядины	180	10.2	7.2	45.7	288.1	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.48	160.27	240.58	5.42	0.00	68.23	0.00	0.00	0.00	
Каша гречневая рассыпчатая	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Чай с сахаром	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	39.40	1.60	0.00	0.00	0.00	
Хлеб ржаной	75	10.2	5.5	29.2	202.0	0.08	0.04	34.00	0.10	0.10	50.80	21.60	90.20	0.90	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	
Выпечное изделие	859	44.3	32.2	109.7	909.8	0.52	12.67	34.00	0.10	0.24	128.98	208.67	415.98	8.50	39.40	130.73	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:		49.1	40.7	223.5	1 443.1	0.80	26.12	132.49	0.38	0.24	340.97	273.48	655.86	13.91	400.80	214.24	0.00	0.00	0.00	0.00

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																		
Шницель из свинины рубленый	100	13.9	23.9	13.2	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.90	172.60	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	ТК
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	86.00	121.00	0.00	0.00	309
Бутерброд с сыром	10/25	4.5	3.3	12.9	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	105.50	13.30	82.30	0.60	42.30	0.90	0.00	0.00	3
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	565	29.9	40.9	114.9	0.10	0.53	37.90	0.10	0.10	173.30	55.70	314.60	5.08	181.20	147.90	0.00	0.00	
Обед																		
Солянка домашнему из птицы со сметаной	250/15/10	4.7	6.1	10.0	0.00	5.30	10.80	0.00	0.00	39.20	21.30	70.50	1.00	396.70	64.00	0.00	0.00	158
Плов со свиной	250	14.2	27.2	55.1	0.10	6.50	28.00	0.00	0.10	36.00	53.90	189.30	1.90	0.00	57.60	0.00	0.00	265
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	36.90	0.00	0.00	0.00	377
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.90	27.00	1.20	42.20	1.70	0.00	0.00	
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	23.90	15.10	20.20	2.50	217.00	1.40	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	999	33.6	43.0	138.0	0.32	16.11	91.98	0.21	0.25	370.59	135.24	527.88	8.81	667.97	126.31	0.00	0.00	
Всего за день:		63.5	83.9	252.9	0.42	16.64	129.88	0.31	0.35	543.89	190.94	842.48	13.89	849.17	274.21	0.00	0.00	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	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
Итого за весь период	278,0	291,3	1166,1	2,93	113,00	505,97	1,79	2,71	1 650,17	869,55	3 199,60	59,51	4 441,77	1 294,54	0,10	0,00	
Среднее значение за период	55,6	58,3	233,2	0,59	22,60	101,19	0,36	0,54	330,03	173,91	639,92	11,90	888,35	258,91	0,00	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	31,1	55,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	568	869