



«Качество питания» № 48
И.А. Демидова Т.А.
16.04.2022 г.



«Утверждаю»
Заместитель
генерального директора
ООО «Качество Социального Питания»
Щенелькова Н.В.
20.04.2022 г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 14 лет
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		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																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6	11	35	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,88	37,42	155,35	0,9	191,37	49,22	0,01		175	2015	
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,8	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015		
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42		0,9	22,9		0,0	60	0	135	0,1							
Батончик к чаю	40	3	1	21	105	0,06				0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Итого за Завтрак	606	16	19	91	609	0,58	31,97	231	2	1,34	344,7	103,42	462,95	5,58	625,02	61,06	0,02				
Обед																					
Суп картофельный с горохом луч., курой 250/20	270	12	4	20	163	0,29	11,33	0,32		0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	75,93	0,06	0,07	102	2015	
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,65	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	2015	
Макароны отварные	150	6	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015	
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	31	2		10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					
Кекс творожный с изюмом	70	301	809	152	9151	0,01		1,95	0,02	0,01	1,72	0,9	4,78	0,07	12,75	0,03					
Итого за Обед	821	332	847	254	10037	0,55	11,33	24,37	0,56	0,63	96,26	84,24	367,2	9,96	1113,54	203,04	0,07	17,17			
Итого за день		348	866	345	10646	1,13	43,3	255,37	2,56	1,97	440,96	187,66	830,15	15,54	1738,56	264,1	0,09	17,17			

2 день, 1 недели

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11	8	10	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК			
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04			312	2015	
Бургер/брод с сыром 15/25	40	6	5	13	117	0,05	0,11	43,2	0,14	0,05	137,5	13,5	96,25	0,65	45,95	0,9			2,18	3	2004	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Оладьи 1шт	35	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	0,25	67,54	16,31					ТТК	
Итого за Завтрак	530	22	20	74	568	0,32	27,5	80,16	0,4	0,32	255,58	90,81	315,13	2,3	1151,97	203,93	0,04	2,18				
Обед																						
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	9	3	16	129	0,1	1,6	0,31		0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111	2015		
Бризоль куриная	100	24	18	6	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,27	184,72	0,65	202,74	45,35	0,11	0,02	ТТК			
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,5	55,31	60,76				302	2015	
Напиток из компотной смеси С/м	200			26	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88				343	2015	
Хлеб ржаной	19	1		6	33	0,03				0,02	3,42	3,61	16,53	0,76	25,84	1,06						
Хлеб ржаной	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Батон йодированный	70	2,2	1,302	15,9	125,06	0,01		0,93	0,01		0,81	0,5	3,18	0,04	4,08	0,48						
Пирожное песочное Солнечное	70	2,2	1,302	15,9	125,06	0,01		0,93	0,01		0,81	0,5	3,18	0,04	4,08	0,48						
Итого за Обед	829	62	1329	263	13331	0,31	5,36	71,75	0,5	0,67	76,62	73,46	384,7	3,8	480,96	182,01	0,15	0,09				
Итого за день		84	1349	337	13899	0,63	32,86	151,91	0,9	0,99	332,2	164,27	699,63	5,9	1632,93	385,94	0,19	2,27				

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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																				
Блинчики с вишней 210/3	213	4	8	86	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			ТТК	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	558	5	9	114	534	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной 250/10	260	4	4	8	84	0,1	24,9	0,29		0,39	38,93	21,49	61,89	1,56	281,86	73,5	0,02	0,07	88	2015
Гуляш из говядины 50/50	100	15	17	4	227	0,06	1,08	0,01		0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01		246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	40	3		13	70	0,07				0,03	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,24				
Булочка с конфитуром	60	5	5	31	189			3	0,03	0,01	0,66	0,14	2,31	0,03	1,68				406	2015
Итого за Обед	825	36	32	111	879	0,54	26,08	24,3	0,11	0,72	92,65	194,07	479,31	11,34	678,38	216,93	0,04	0,06		
Итого за день		41	41	225	1413	0,79	39,6	79,98	0,58	0,97	230,51	233,27	636,97	16,5	1334,49	278,12	0,05	0,08		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп туры	Сборник рецептур	
		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																				
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК	2015	
Макароны отварные	150	6	5	40	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2064
Бутерброд с сыром 20/22	42	7	6	11	126	0,04	0,14	57,9	0,19	0,07	180,84	14,26	118,7	0,64	46,42	0,79			3	2064
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					2015
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115			0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01				
Итого за Завтрак	537	26	44	96	883	0,21	0,24	80,25	0,73	0,21	219,04	48,26	317,74	4,79	372,38	124,14	0,01	20		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы 250/15	266	5	6	9	110	0,13	11,42	0,06		0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,06	158	2004
Плов со свининой	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	369,87	163,25	0,02	17,03	265	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	1		32	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75		34	1,4				
Хачапури с сыром	75	11	11	28	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
Мандарин 1 шт	110	1		8	42	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Обед	925	35	47	139	1126	1,26	57,44	91,96	0,88	2,02	321,69	121,07	529,45	8,72	1011,98	250,78	0,22	20,27		
Итого за день		61	91	235	2009	1,46	57,68	172,21	1,61	2,23	540,73	169,33	847,19	13,51	1384,36	374,92	0,23	40,27		

5 день, 1 недели

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Бризоль куриная	100	24	18	6	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,22	184,72	0,66	202,74	45,36	0,11	0,02	ТТК	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,75			302	2015
Батон йодированный	28	2	1	14	73	0,04				0,01	6,16	9,24	23,8	0,56	36,88	1,01				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220				63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	35,4				377	2015
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	518	31	31	87	752	0,17	3,66	70,52	0,49	0,26	53,51	60,9	302,35	2,69	328,29	107,13	0,11	0,02		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой 250/10	260	5	3	13	95	0,1	19,49	0,31		0,4	45,93	26,54	72,47	1,64	355,91	86,27	0,04	0,07	82	2015
Тертельки Сочные с соусом 70/30	100	10	14	9	197	0,05	2,21	1,89	0,14	0,06	21,92	12,95	65,79	0,99	131,49	32,05		5,23	ТТК	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31	0,04		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215				61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	29	2		10	50	0,05				0,02	5,22	5,1	25,23	1,16	39,44	1,62				
Кекс творожный с изюмом	70	301	809	152	9151	0,01		1,95	0,02	0,01	1,72	0,9	4,78	0,07	12,75	0,03				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Итого за Обед	964	322	831	235	9765	0,4	54,76	30,06	0,24	0,67	154,85	100,24	222,72	7,56	1539,13	196,88	0,09	5,3		
Итого за день		353	862	322	10518	0,57	58,42	100,58	0,73	0,93	208,36	161,14	525,07	10,25	1867,42	303,81	0,2	5,32		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	887	3209	1464	38485	4,58	231,86	760,05	6,38	7,09	1752,76	915,67	3539,21	61,7	7957,76	1606,89	0,76	65,11
Среднее значение за период	177,4	641,8	292,8	7697	0,92	46,37	152,01	1,28	1,42	350,55	183,13	707,84	12,34	1591,55	321,38	0,15	13,02

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.