



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-17 лет

1 день 1 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчики с молоком сгущенным 150/50	200	12,6	19,24	88	575,91	0,05	0,2	1,3	0,04	0,1	153,5	109,68	17	0,1	185,5			0,01	тк
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55			0,1	411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
Итого за Завтрак	510	13,29	19,7	113,11	687,57	0,08	0,23	15,4	0,54	0,1	178,9	131,12	31,6	3,23	505,05			0,11	0,01
Суп вермишелевый с мясом 250/15	260	5,5	12,28	15,71	195,63	0,16	0,05	1,73	201,92	0,15	18,53	65,08	14,13	0,9	126,33			0,01	111
Люля-кебаб из свинины.	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		тк
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 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			0,02	0,01
Хачапури с сыром	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
Итого за Обед	850	47,12	64,55	144,67	1 355,84	1,07	0,57	3,99	374,57	0,57	423,93	740,63	205,23	9,58	969,54	0,02	0,11	0,03	
Итого за день	1 360	60,41	84,25	257,78	2 043,41	1,15	0,8	19,39	375,11	0,67	602,83	871,75	236,83	12,81	1 474,59	0,02	0,22	0,04	

2 день 1 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" жидкая с маслом 250/10	260	8,11	15,64	45,87	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	169,66	208,78	49	1,09	264,59	0,01	0,03		199
Бутерброд с сыром 20/40	60	3,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				3
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			0,01	386
Итого за Завтрак	620	19,85	25,75	94,11	693,83	0,29	0,48	18,41	167,82	0,78	518,68	489,98	103,2	4,98	805,05	0,02	0,06		
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95
Тфтели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	тк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	56,68	10,67	1,08	80,79				218
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01
Итого за Обед	815	37,52	52,59	164,4	1 281,78	0,71	0,39	25,06	339,38	3,81	313,57	516,16	94,31	5,95	1 107,14	0,01	0,32	0,05	
Итого за день	1 435	57,37	78,34	258,51	1 975,61	1	0,87	43,47	507,2	4,59	832,25	1 006,14	197,51	10,93	1 912,19	0,03	0,38	0,05	

3 день 1 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se	
											13	14	15	16	17	18	19		20	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
																				249
Пудинг из творога с молоком сухим 200/50	250	36,06	16,45	64,15	556,65	0,16	0,69	2,32	135,99	0,89	463,59	504,16	65,17	1,72	486,06	0,01	0,06	0,01	411	
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		0,1		386	
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,35	27,6			0,01		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			18	11	9	2,2	279			0,01		
Итого за Завтрак	580	38,91	17,77	99,39	723,56	0,22	0,73	12,42	136,49	0,89	480,54	542,9	82,47	5,13	819,76	0,01	0,17	0,01	67	
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	280	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15				ТТК/306	
Плов со свиной с овощами консервированными 250/20	270	16,86	32,55	61,76	608,2	0,47	0,17	5,97	591,85	0,51	38,95	287,59	73,06	2,51	433,26			0,04	411	
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		0,1	0,01	406	
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48		0,02	0,01		
Пирожок с яблоком	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,78	11,74	1,67	185,5			0,15	0,06	
Итого за Обед	868	33,65	50,5	158,26	1227,14	0,97	0,36	22,42	844,03	0,73	109,29	473,77	136,58	8,07	1221,64	0,01	0,32	0,07		
Итого за день	1448	72,56	68,27	258,65	1950,7	1,19	1,08	34,84	950,52	1,62	588,83	1018,67	219,05	13,2	2041,4					

4 день 1 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se	
											13	14	15	16	17	18	19		20	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
																				ТТК
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,16	1,11	12	0,06	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		330	
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	8,99	45,78	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	180,38	5,42	305,6	0,01	0,02		411	
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		0,1		386	
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4			0,01		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			18	11	9	2,2	278			0,01		
Итого за Завтрак	645	29,92	36,55	105,76	891,96	0,92	0,39	11,69	41,1	0,16	89,86	471,89	207,41	10,93	960,13	0,02	0,19		83	
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	128,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7			0,01	ТТК	
Наггетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17						0,06	55,1	116,84	39,58	1,48	915,06		0,01	339	
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,84	39,58	1,48	915,06				394	
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			0,02	0,01	
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,8	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,02	0,01	
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,28	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,73	1,33	118,56			0,06	0,02	
Итого за Обед	875	35,89	37,84	141,67	1051,89	0,48	0,46	50,87	366,88	0,56	424,19	506,6	100,95	5,26	1792,39	0,02	0,25	0,02		
Итого за день	1520	65,81	78,39	247,63	1943,65	1,4	0,85	62,58	407,98	0,72	514,15	878,29	508,36	16,19	2862,52					

5 день 1 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se	
																				4
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Ежик с соусом 150/50 шкولا	200	19,26	21,96	18,36	348,71	0,31	0,12	7,05	60,45	0,32	28,3	203,71	87,21	2,1	409,99			0,08	0,03	444
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,8	0,05	0,07	0,16	51,8		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3
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			0,1		411
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			18	11	9	2,2	278			0,01		386
Итого за Завтрак	560	28,06	28,81	63,73	630,57	0,39	0,22	17,31	112,55	0,32	267,3	376,95	94,81	5,85	768,44			0,17	0,03	
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65					73
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	187,3	28,1	2,23	276,26			0,03		тн
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,8	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218
Чай с сахаром, лимонем 200/5	205	0,25	0,06	15,18	62,98		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			0,1		412
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48			0,02	0,01	
Рулет эстонский	100	12,66	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02	0,01	538
Итого за Обед	851	39,54	61,06	144,77	1 290,54	0,83	0,41	34,51	332,92	0,97	317,12	529,02	84,81	6,87	961,57			0,14	0,05	
Итого за день	1 411	67,6	89,87	208,5	1 921,11	1,22	0,63	51,82	445,47	1,29	574,42	905,97	189,62	12,72	1 730,01			0,31	0,08	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
Итого за весь период	323,75	397,12	1 231,07	9 834,68	5,96	4,24	212,08	2 686,28	8,89	3 113,48	4 779,82	1 151,37	65,85	9 820,71	0,06	1,48	0,28		
Среднее значение за период	64,75	79,424	246,214	1 966,936	1,192	0,848	42,416	537,256	1,778	622,696	955,764	230,274	13,17	1 964,142	0,018	0,296	0,052		

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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

