



"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ 20 ____ г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 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																						
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01				290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	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
Батончик к чаю	35	2,63	1	13,49	69	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за завтрак	630	26,69	23,17	84,22	645,13	0,48	17,03	21,11	0,08	0,35	74,28	183,69	386,23	10,51	744,49	144,83	0,03	0,01				

Обед

Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07			97	2015
Филе по-Варшавски	90	21,72	19	6,04	284	0,92		66,0	0,95	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2			0,04		ТТК	
Макаронны отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						376	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07						
Кондитерское изделие	30	1,62	6	49,33	146	0,02		3,98	0,03	0,01	3,48	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01					
Итого за Обед	830	44,3	33,9	153,8	995,6	1,3	23,9	120,1	1,3	1,0	115,3	98,6	587,3	8,0	1384,0	365,0	0,1	0,1				
Итого за день		70,96	57,07	238,03	1640,77	1,82	40,96	141,21	1,37	1,40	189,54	282,32	973,54	18,55	2128,47	509,81	0,14	0,14				

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	11,1	8	9,91	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	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				312	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,18	0,06	1,3	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6	0,01					71	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	13,49	69	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,94	0,87	33,4						377	2015

Продукт	35	2,63	1	13,49	69	0,05	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	13,49	69	0,05	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		376
Фрукт 1 шт	130	0,41		10,57	47	0,02	0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01
Итого за Завтрак	580	33,24	18,17	90,51	654,13	0,13	0,28	196,01	51,44	196,69	4,18	446,90	6,06	0,03
Обед														
Суп картофельный с горохом луценым	250	5,94	5	19,34	144	0,27	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03
Гуляш из свинины 50/50	100	15,34	17	3,78	227	0,06	0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01
Макаронные отварные	180	7,56	5	48,21	271	0,12	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,31	116	0,0	1,22	2,6	4,2		2,2	8		0,02
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07	0,09
Кондитерское изделие	30	2,84	5	18,75	132	0,03	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35	
Итого за Обед	805	34,83	32,32	133,42	961,99	0,56	1,88	109,78	88,31	393,47	10,79	787,40	277,48	0,06
Итого за день		73,16	66,49	311,56	2131,81	1,40	2,93	451,93	276,41	1071,50	25,48	3649,95	555,93	0,20

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	А, мкг	С, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	So, мг	
																				В1, мг
Завтрак																				
Бризол куриная	100	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Батон йодированный	35	2,63	1	13,49	69	0,05			0,02	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		376	2015
Итого за Завтрак	630	28,14	23,17	69,03	593,13	0,33	40,47	65,98	0,44	0,38	106,76	76,47	312,96	6,25	1366,02	119,82	0,15	0,02		

Обед

Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	260	4,31	3	12,51	93	0,11	19,25	2,3	0,02	0,41	46,8	27,14	78,52	1,72	365,11	85,47	0,03	0,07	82	2015
Плов со свиной	250	15,3	35	38,86	530	0,11	3,57	2,09	0,55	0,16	37,36	53,97	243,6	3,14	407,15	130,51	0,02	20,62	265	2015
Овощи натуральные свежие	30	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4	0,44	0,01		71	2015
Напиток из сухофруктов	200	0,43	0,02	31,41	128	0,01	3,3		0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015
Хлеб ржаной	45	2,97		15,03	72	0,08			0,03	0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07				
Кондитерское изделие	18	1,1	7	11,9	111			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Итого за Обед	803	24,33	45,02	110,51	937,51	0,32	26,12	8,40	0,57	0,63	108,58	99,48	377,82	6,69	936,06	218,49	0,06	20,69		
Итого за день		52,47	68,19	179,54	1530,64	0,65	66,59	74,38	1,01	1,01	215,34	175,95	690,78	12,94	2302,08	338,31	0,21	20,71		

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	
																		282,79
Среднее значение за период	56,56	56,24	221,53	1,24	71,67	99,97	0,84	1,71	282,70	224,90	832,01	17,16	2652,49	422,63	0,17	8,12		

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., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.