

"Согласовано"
 Начальник лагеря _____
 " _____ г. 20 ____ г.



"Утверждаю"
 Ивченко С.В.
 20.08.16 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Не рекомендованы			
		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		Ca, мг	Se, мг	
Оладьи с джемом 140/45	185	8,0	18,0	88,0	540	Завтрак														
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02	0,16	25,06	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		ТК	
Чай с низж.сод.сахара и лимонном 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48	0,16	3,2	253,3	248,21	0,09	0,13	103,24	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	ТК
Итого за завтрак	550	8,6	18,5	116,5	663	0,69	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9	ТК	
Суп с мякданными изделиями и курой	270	4,9	8,9	13,0	156	Обед														
Наггетсы куриные	120	31,0	17,0	21,0	365	0,09	1,36	0,29	1,34	0,47	0,11	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,05	1,02	21	0,21	0,08	0,03	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	0,11	2,1	25,6	22,92	0,02	0,02	11,04	1,01	60,5	1,13	1,01	0,001		ТК	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,02	2,4	48,2	14	0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,28		ТК	
Итого за обед	815	44,0	31,4	122,9	933	0,3	2,4	48,2	0,6	0,4	183,5	61,0	295,9	7,7	339,9	1,3	0,4	0,1	ТК	

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ рецепта
		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	Е, мг	Se, мг				
Лодья-кебаб из свинины	100	15,6	30,0	12,2	380	0,05	1,02	1,34	0,47	0,14	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК			
Макаронный отварный	200	7,5	5,0	48,0	271	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК			
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16,0	61,0	3,2		253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК			
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК			
Итого за Завтрак	550	27,1	36,5	100,9	833	0,8	4,4	486,0	13,1	0,2	385,1	39,0	226,3	5,4	529,5	0,1	0		ТК			
Обед																						
Суп картофельный с горохом с курой 250/10	260	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	38,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТК			
Дрizzle хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТК			
Пюре картофельное	180	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТК			
Овощи наварные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТК			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41	0,01	3,3	235,6		0,01	6,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			ТК			
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,05	0,38	3,4	0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ТК			
Пирожок с яблоком	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	2,2	8					ТК			
Итого за Обед	945	41,2	34,9	121,5	972	1,3	51,0	281,6	7,1	1,9	313,1	123,4	481,0	9,2	560,7	1,3	1,0	0,1	ТК			

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ рецепта
		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	Е, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Пудинг из творога со ступенчатым молоком 200/50	250	35,6	16,1	63,9	552	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТК			
Чай с сахаром, лимонном	205	0,2	0,0	15,2	63	3,2		253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТК			
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК			
Дюбюко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК			
Итого за Завтрак	605	39,3	22,1	112,8	781	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0	ТК			
Обед																						
Суп картофельный с яблоком, курой 250/10	260	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	ТК			
Бифстопланов из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТК			
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТК			
Овощи наварные свежие	100	1,0	0,0	4,0	24	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5		ТК			
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТК			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТК			
Пудинг ступенчатый	50	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	2,2	8					ТК			
Итого за Обед	930	36	49	143	1186	1,3	32,4	302,2	0,6	1,9	208,9	92,0	366,9	9,2	316,8	0,7	0,8	0,0	ТК			

