



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 12-18 лет

"Согласовано"
Начальник лагеря
20.06.2018
1009515986

"Утверждаю"
Зам.директора ООО "Лагерь-Проспект"
Ивченко С.В.
20.06.18 г.

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	Na	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199		
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,05	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48							
Итого за Завтрак	580	16,24	34,62	125,66	880,47	0,36	0,28	1,71	184,45	0,51	191,64	300,51	73,28	3,38	356,65	0,01	0,14				
Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	15,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111		
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271		
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332		
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,05	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,26	6,3	0,5	41,85		0,02		0,01		
Выпечное изделие	100	15,17	6,81	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	1 020	49,76	49,45	164,42	1 331,81	0,58	0,46	2,33	357,1	0,73	458,88	776,96	153,84	6,73	511,95		0,15		533		
Итого за день	1 600	66	84,07	290,08	2 212,28	0,94	0,74	4,04	541,55	1,24	650,52	1 077,47	227,12	10,11	868,6	0,01	0,29	0,04			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Котлета мясная Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Батон белочный Итого за Завтрак	100 200 200 50 550	15,81 9,51 0,2 3,75 29,27	29,8 5,76 0,05 1,45 37,06	12,06 60,71 10,02 25,7 108,49	379,74 332,98 41,31 131 885,03	0,5 0,15 0,01 0,06 0,71	0,18 0,04 0,01 0,02 0,25	1,11 28,8 0,1 0,5 1,21	12 28,8 0,5 0,5 41,3	0,08 0,08 0,08 0,16 0,16	36,68 25,24 5,25 9,5 76,67	181,8 78,24 8,24 32,5 300,78	27,78 14,23 4,4 6,5 52,91	1,9 1,45 0,85 0,6 4,8	309,68 107,7 25,1 46 488,48	0,01 0,01 0,1 0,01 0,01	0,06 0,1 0,1 0,16 0,16						
	Расходный витаминизированный с мясом																						
	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,84	1,46	567,04				0,01	82			
	Печенье по-строгановски Каша гречневая рассыпчатая Овощи натуральные свежие Чай с сахаром Хлеб ржаной Выпечное изделие Итого за Обед Итого за день	100 180 100 200 35 50 935 1485	14,79 9,12 1,1 0,2 2,28 7,17 41,01 70,28	10,68 6,29 3,8 0,05 0,35 8,26 39,3 76,36	8,59 41,18 24 15,01 14,7 23,9 124,41 232,9	190,78 257,45 0,31 61,26 70 199,16 1018,83 1903,86	0,25 0,31 0,15 0,04 0,04 0,06 0,91 1,62	1,71 0,15 0,01 0,01 0,01 0,07 2,06 2,31	27,47 0,43 0,43 0,1 0,1 0,1 44,96 46,17	6,457,25 25,74 25,74 0,5 0,5 49,09 6736,2 6777,5	0,93 0,07 0,07 0,08 0,08 1,28 1,44	28,74 21 14 5,4 7 139,43 237,37 314,04	265,38 217,26 26 8,24 22,75 119,31 777,8 1078,58	18,61 144,34 20 4,4 4,9 11,66 236,85 289,76	5,56 4,88 0,9 0,87 0,39 0,62 14,68 19,48	268,33 275,22 25,25 32,55 59,57 1227,66 1716,44	0,01 0,01 0,01 0,1 0,02 0,01 0,02 0,03	0,18 0,01 0,01 0,1 0,02 0,01 0,32 0,46	0,03 0,06 0,06 0,06 0,06 0,06 0,06 0,06	255 330 71 411 218 411			

5 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Блюда и напитки с добавлением витаминов																					20								
Каждо на 100 г																					200								
Витаминизированный																					200								
Кондитерское изделие																					60								
Итого за Завтрак																					510								
Сольная продукция																					270								
Сметаной и маслом																					270								
Шницель из свинины																					100								
Макаронные изделия отварные																					200								
Напиток из яблок сухих																					200								
Хлеб ржаной																					45								
Выпечное изделие																					50								
Итого за Обед																					865								
Итого за день																					1 375								
1 полд. 2 полд.																					1 375								

		1 день 2 недели																										
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se										
																			7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша "Дружба" жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199									
Бульбурда с маслом	60	3,16	15,65	20,82	237	0,05	0,04	0,1	90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8	0,01	0,03	0,01	3									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48														
Итого за завтрак	570	28,9	34,03	127,09	930,41	0,27	0,28	1,77	141,97	0,39	191,68	276,17	64,05	2,92	329,7	0,01	0,13	0,01										
Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111									
Котлета мясная	100	15,61	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		тх									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,86	0,8	73,86			0,01	332									
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,06	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,03	0,02	394									
Хлеб ржаной	501	3,32	0,51	21,42	102	0,02	0,14	0,19	87,32	0,22	285,12	271,46	18,91	1,02	91,04	0,01	0,11	0,05										
Выпечное изделие	80	11,83	11,76	30,01	274,21	0,08	0,14	0,19	87,32	0,22	285,12	271,46	18,91	1,02	91,04	0,01	0,11	0,05	533									
Итого за Обед	1 006	46,09	64,45	162,13	1 418,96	0,93	0,47	3,38	359,02	0,63	384,01	668,91	135,08	6,96	836,66	0,01	0,24	0,06										
Итого за день	1 576	73,99	98,48	289,22	2 349,37	1,2	0,75	5,35	500,99	1,02	575,69	963,08	199,13	9,98	1 166,36	0,02	0,24	0,06										

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
3 день 2 недели																											
Блинчики с джемом																											
	250	12,25	19,93	113,8	686,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					т/к								
Бутерброд с маслом		60	3,16	15,66	20,82	0,05	0,04				12,4	32	5,3	0,32		42,8			3								
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85		25,1		0,1	411								
Итого за Завтрак		510	15,61	35,7	146,64	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,48	14,2	1,57		67,9		0,1									
Щи из свежей капусты с картошкой и мясом																											
	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34		466,55		0,01	73								
Котлета рыбная		100	17,17	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5		86,2		0,01	271								
Картофельное пюре		180	3,92	5,03	26,42	167,12	0,2	0,15	31,1	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46		915,06		0,01	339								
Овощи натуральные		60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01		3		13,8	14,4	8,4	0,36		84,6		0,01	70								
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87		25,25		0,1	411								
Хлеб ржаной		30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01			6	19,5	4,2	0,33		27,9		0,02									
Итого за Обед		840	30,3	29,76	82,3	747,28	0,58	0,43	65,91	0,4	190,91	483,41	138,5	5,86		1605,56		0,14	0,02								
Итого за день		1350	45,91	65,46	228,94	1711,47	0,64	0,49	66,01	0,66	214,56	532,89	150,7	7,43		1673,46		0,24	0,02								
3 день 2 недели																											
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
2	3	Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Пудинг из творога с джемом		250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82		303,56	0,01	0,06	249							
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	16,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87		25,25		0,1	411							
Кондитерское изделие батон йодированный		60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48		46										
Итого за Завтрак		560	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	0,82	320,89	444,4	63,57	3,29		374,81	0,01	0,16	0,01								
Суп картофельный с рыбой и консервами																											
	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51		661,75	0,01	0,35	0,01	95							
Шницель из свинины		100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8		16,44	167,3	28,1	2,23		276,26		0,03	т/к								
Макaronные изделия отварные		180	8,56	5,18	54,64	239,69	0,13	0,04			26,92	70,42	12,81	1,3		96,93			218								
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87		25,25		0,1	411								
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								
Выпечное изделие		50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	0,08	138,43	119,31	11,66	0,62		59,57	0,01	0,01	0,01								
Итого за Обед		820	37,68	56,79	141,1	1228,99	0,79	0,4	22,83	297,45	4,83	229,25	518,15	101,21	6,97		1156,96	0,01	0,48	0,06							
Итого за день		1320	74,34	70,94	253,69	1954,34	0,98	0,94	24,4	441,58	5,65	550,24	962,55	164,78	10,26		1531,77	0,02	0,64	0,07							

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				4	5	6	7	8	9	10	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							

Печенье по-строгановски	100	14.79	10.68	8.59	190.78	0.25	1.71	27.47	6.457.25	0.93	28.74	265.38	18.61	5.56	268.33	0.01	0.18	0.03	255
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.6	5.24	3.32	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	0.01	330
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10	210	0.29	0.06	10.32	44.71		0.01	4.1	0.5		9.25	10.44	5.6	0.91	41.4		0.1		411
Батон подорожанный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8				
Итого за Завтрак	500	25.68	17.14	73.79	554.84	0.55	1.86	31.93	6.479.2	0.99	63.09	482.87	149.7	11.01	575.88	0.02	0.29	0.03	

Рассольник ленинградский с маслом	270	6.35	13.47	17.23	216.18	0.25	0.11	16.85	203.62	0.2	21.8	118.86	32.94	1.46	567.04			0.01	82
Плов со сливочной	250	16.42	32.47	59.52	596.6	0.47	0.16	5.01	591.45	0.51	28.55	259.39	70.46	2.44	406.06			0.04	71
Овощи натуральные свежие	100	1.1	0.2	3.8	24						14	26	20	0.9					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		
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	
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	0.02	406
Итого за Обед	965	38.28	60.41	153.82	1.313.47	0.89	0.52	21.97	916.32	1.72	117.2	578.08	148.47	7.98	1.173.34	0.01	0.16	0.08	
Итого за День	1.465	63.96	77.55	227.41	1.868.31	1.44	2.38	53.9	7.395.52	2.71	180.29	1.060.95	298.17	18.99	1.749.22	0.03	0.45	0.11	

5 день 2 недели

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se											
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										

Ежики из свинойны с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04	0,1	90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				71
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		3
Итого за Завтрак	560	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	158,9	0,89	55,21	258,26	62,02	4,22	488,99		0,1		411

Борщ со свежей капустой, картофеля и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,54	29,65	1,48	420,24				63
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1.231,76			0,01	71
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Чай с лимоним 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		411
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01	0,01	
Итого за Обед	835	18,41	51,61	84,51	878,57	0,61	0,3	60,73	414,31	0,39	110,34	333,6	109,71	5,8	1.700,35		0,11	0,02	
Итого за день	1.395	37,64	103,74	141,64	1.656,33	1,18	0,51	68,58	573,21	1,28	165,55	591,86	171,73	10,02	2.189,34		0,21	0,05	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
Итого за весь период	619,11	790,99	2.463,94	19.654,88	11,59	10,3	389,34	18.258,52	18,04	3740,91	8.816,76	2.191,79	120,48	16.017	0,14	3,05	0,58							
Среднее значение за период	61,911	79,099	246,394	1.965,488	1,159	1,03	38,934	1.825,852	1,804	374,091	881,576	219,179	12,048	1.601,7	0,014	0,305	0,059							

Матричная документация.

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							

Итого за весь период	619.11	790.99	2.483.94	19.654.88	11.59	10.3	389.34	18.258.52	18.04	3.740.91	8.615.76	2.191.79	120.48	16.017	0.14	3.05	0.58						
Среднее значение за период	61.911	79.099	248.394	1.965.488	1.159	1.03	38.934	1.825.852	1.804	374.091	861.576	219.179	12.048	1.601.7	0.014	0.305	0.058						

Нормативная документация:
СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозова В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004 г.