



"Согласовано"
Начальник лагеря

Андрейченко



ООО "АГРОБИОИМП-ЯРСТРАВЛЬ"
Директор ООО "Агробиоимп-Ярстравль"
Иванченко С.В.

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

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры
		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	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Гуляш говяжий	100	11,3	29,0	4,5	322	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,068	0,30	0,040	ТТК	
Макароны отварные со сл. маслом	200	7,6	3,0	48,2	271	0,2	4,8	0,07	0,07	60	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК	
Сыр порционный	10	2,3	3,0	0,0	36	0	0	0	0	10,3	8,8	16,6	1,84	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК	
Кисель с молоком витаминизированный	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1		0,01	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК	
Батончик к чаю	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК	
Итого за Завтрак	550	27,8	41,0	93,4	854	37,16	250,88	2,21	0,76	450,76	104,63	446,31	5,69	805,97	72,99	0,03	2,9		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	1,36	0,29		0,17	20,69	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК	
Филе курицы	90	13,6	19,2	8,3	254	0,04	0,72		0,08	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2		ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,2	5,1	48,3	268	0,11	2,1	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,07	0,001			ТТК	
Сок	200				88	0,02	25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК	
Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	18,9	90,0	0,3	2,1	0,1	0,3	273,3	45,2	235,5	0,1	248,3	0,030	0,5	0,030	ТТК	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	6	14	0,0	40	0,001			ТТК	
Итого за Обед	915	29,1	38,7	123,2	917	4,2	347,1	0,2	0,6	560,7	98,4	484,9	6,7	536,5	0,1	1,0	0,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры			
		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	Na, мг	Cl, мг
Оладьи с ягемом	175	9,9	12,5	43,1	26,2	0,02	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,05	0,001			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,91	0,09	0,13	348,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Бутерброд с сыром	60	5,1	3,8	23,1	148	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	560	15,7	21,3	93,9	532	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,0	0		
Обед																		
Суп картофельный с горохом с курой	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	30,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	
Пюре картофельное	90	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	
Пюре картофельное	200	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	112,41	18,59	123,61	1,94	115,14	0,021		0,018	
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	17,6	22,7	7,1	257,7	65,9	364,4	0,11	448,6	0,035	0,8	0,030	
Пирожок с яйцом	75	6,8	12,8	16,5	207	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	8	2,2	8				
Итого за Обед	875	39,6	38,8	122,7	1002	1,4	39,9	284,4	14,1	526,6	141,8	735,4	7,0	962,1	0,1	1,2	0,1	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры			
		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	Na, мг	Cl, мг
Завтрак																		
Пудинг из творога со ступенчатым молоком	185	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	119,16	0,56	289,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			
Батон подпорошенный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	6,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Итого за Завтрак	550	25,5	15,6	76,2	509	0,1	4,4	351,4	13,2	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0	
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29	0,37	30,99	11,74	52,6	1,01	91,37	0,001	0,30	0,000	
Финн по польски	100	13,6	19,2	8,3	254	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	19,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	
Рис отварной с мясным салом	180	4,1	5,4	43,4	24,2	0,11	3,57	2,09	7,30	37,36	53,87	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03	0,01	4,4	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Хачапури с сыром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2	8	2,2	8				
Итого за Обед	895	36	49	142	1145	1,1	9,3	242,5	7,7	186,3	100,8	445,4	5,8	306,8	0,8	0,5	0,0	

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества				№ рецепта			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		К, мг	Fe, мг	I, мг
Завтрак																
Блинчики хвосты	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,09	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,009	0,025
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,8	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	
Батон подпорожский	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	11,4	8	14	2,8	240	0,002	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,02	14	8	40	0,0	40	0,001	
Итого за Завтрак	645	30,3	25,2	127,1	750	0,16	13,96	37,76	0,26	186,66	50,84	189,09	5,17	641,87	9,76	0,02

Обед

Рассольник ленинградский с перловкой	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030
Жаркое по-домашнему с огурцом соевым	280	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008		
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		14	8	14	2,8	40	0,020		
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06		6,3	0,03	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Ватрушка с творогом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,95	61,4	0,002	0,10	
Итого за Обед	875	31,9	43,7	118,8	875	0,1	13,0	37,9	0,0	41,1	26,4	58,8	7,1	149,0	2,0	0,1	0,0

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества				№ рецепта				
						В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг
Завтрак																	
Рыба по-сибирски	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,22	0,01		215,43	14,43	109,37	1,53	33,88	0,007		
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018
Чай с сахаром, лимоном	220	0,2	0,0	15,2	63	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		
Батон подпорожский	25	1,9	0,7	12,9	65,5												
Блинчики с начинкой	70	1,4	1,9	26,7	130,8	0,02		225,6	6,3	11,4	8	14	2,8	240	0,002		
Итого за Завтрак	570	20,2	21,5	84,4	609	0,1	4,6	480,1	13,0	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0	0,0

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и курой	270	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,66		24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031
Бриоль куриный	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022
Макаронные отварные со сл. маслом	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,65	1,26		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,02	14	8	40	0,0	40	0,001		
Итого за Обед	900	38,2	27,4	134,3	934	0,9	14,8	516,6	0,5	217,8	76,6	347,9	5,3	499,3	1,3	0,5	0,1

Итого по примерному меню

Итого	Масса	Пищевые белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, г	Витамины			Минеральные вещества								
						В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	294	324	1137	7052	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22482,3	3789,5	2,0	56,2
Среднее значение за период	58,8	64,8	227,3	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

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 "Дни 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. Лапиной 2004г.