



"Согласовано"
 Начальник лагеря
 "16" июля 2023
Иванов



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет 11.07.2023

1 День

Прем 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	I, мг	F, мг	Со, мг	
Завтрак																			
Творог мясной с соусом творожным основным	20	12,0	16,0	5,5	220	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001				
Макароны отварные со сливочным маслом	180	3,6	4,8	26,4	166	0,7	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002				
Ватрушка к чаю	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000		
Сыр топленый	10	2,3	3,8	7,0	83	0,00	0	0	0,02	10,3	8,9	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000		
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132	0,04	5,13	3,60	0,08	51,30	11,68	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000		
Итого за Завтрак	550	24,9	29,8	74,5	705	0,68	250,88	2,21	0,78	480,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
Обед																			
Суп с мясорезными изделиями и крупой	260	4,0	8,0	13,0	134	0,09	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030		
Рисовый суп	100	13,6	19,2	8,3	254	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	109,37	1,63	113,88	0,002	0,2			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,4	4,0	43,6	248	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,6	1,13	1,01	0,001				
Чай с сахаром и лимоном	270	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				
Хлеб ржачкой	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	5,3	274,6	6,4	362,6	38,7	228,1	0,1	223,1	0,050	0,5	0,030		
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001				
Ватрушка с конфитюром	100	6,0	13,0	25,0	253	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10			
Итого за Обед	1000	34,0	50,5	134,6	1114	0,5	23,6	814,8	12,8	760,0	97,0	484,4	6,8	647,6	0,1	1,1	0,1		

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Л, мг	С, мг	№ рецептур	
Завтрак																			
Омлет натуральный	150	15,0	11,8	9,6	212	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	ТТК
Бутерброд с сыром	50	5,9	4,1	26,3	152	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Бутерброд с маслом	30	3,5	2,5	15,8	91	0,01		135,36	3,78	0,01	68	5	8	1,7	144	0,001			ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за завтрак	550	25,0	23,4	79,4	576	0,1	4,4	986,7	16,9	0,1	588,3	44,8	309,9	5,3	588,5	0,0	1		
Обед																			
Супинка со сметаной	250	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТТК
Котлета рыбная рубленая	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное с овощами	230	10,1	18,9	36,1	337	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	19,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТТК
консервированными	200	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Компот из ягод	2,5	2,1	0,8	10,0	94,8	0,3	39,9	11,8	0,4	0,3	203,5	72,0	250,9	0,1	507,6	0,036	0,5	0,030	ТТК
Хлеб ржаной	20	1,5	0,8	10,3	52,4	0,02		229,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Батон подпиточный	81,5	30,4	47,0	156,5	95,2	0,6	81,0	502,6	13,4	0,7	624,3	153,4	522,4	7,9	1270,1	0,1	1,0	0,1	
Итого за обед																			

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Л, мг	С, мг	№ рецептур	
Завтрак																			
Пудинг из творога со сметанным соусом	200	14,4	12,3	9,2	205	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	ТТК
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120	0,1				0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК
Батон подпиточный	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			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за завтрак	550	22,2	21,7	67,7	517	0,1	1,3	599,1	6,9	0,1	422,0	42,8	303,2	4,4	454,8	0,0	0,7	0,0	
Обед																			
Суп картофельный с горохом с курой	270	5,5	5,3	16,5	148	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Мясной из курицы	100	13,0	11,0	7,0	83	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	19,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТТК
Рис отварной с маслом слив.	200	1,7	2,5	21,2	188	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,35	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		286,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТТК
Кондитерское изделие и напиток	50	2,0	7,5	34,0	125	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	2,2					ТТК
Итого за обед	870	27	29	177	868	1,2	20,5	283,2	13,9	1,9	187,8	115,9	503,3	6,1	357,5	0,7	0,7	0,1	

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг
Завтрак																	
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,009	0,025
Макаронные изделия с маслом слив.	200	4,0	5,3	29,3	184	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	96,6	0,5	115	0,002	
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	
Бутерброд с сыром	45	5,9	4,1	26,3	152	0,02	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	
Итого за Завтрак	550	23,0	20,4	77,6	579	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	199,09	5,17	641,87	9,75	0,02

Обед

Суп картофельный с яйцом, курицей	260	7,4	3,7	11,6	138	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30
Жаркое по-домашнему с овощами консервированными	270	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,96	168,09	0,96	93,62	0,008	
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	
Хлеб пшеничный	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,06		0,03		0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96	
Халупки с сыром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,85	61,4	0,002	0,10
Фрукт	100	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 Обед	970	37,6	47,4	136,6	993	0,1	13,0	291,2	0,0	0,1	55,1	34,4	72,6	7,1	189,0	2,0	0,1

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг
Завтрак																	
Рыбка в панировке	90	13,0	13,0	3,0	183	0,04	0,72	0,01	0,01	0,05	215,43	14,43	109,37	1,53	33,88	0,007	
Рис отварной с маслом слив.	180	1,6	2,3	19,1	169	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	
Батон дрожжевой	30	2,3	0,9	15,4	78,6												
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	
Итого за Завтрак	615	17,4	21,2	65,2	554	0,1	7,1	759,9	12,6	0,1	435,9	25,3	136,6	1,8	103,5	0,1	0,0

Обед

Рассольник Ленинградский с перлоном	270	5,2	6,5	22,1	170	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	246,00	1,90	341,01	86,37	0,03
Каша овсяная с маслом слив.	90	19,8	13,5	18,9	274	0,06	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,65	0,008	0,10
Люля-кебаб из мяса курицы	180	9,1	17,0	32,5	304	0,18	30	20,05	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,007	0,50
Пюре картофельное	215	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3	0,02	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	
Чай с сахаром	45	3,8	1,5	19,1	116,5	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26	
Хлеб пшеничный	105	4,8	3,8	13,0	195	0,03	7			0,04	26,6	18,8	22,4	2,8	117	0,002	0,10
Пирожок с яйцом и сыром	905	42,8	42,3	150,6	1119	0,5	60,5	285,0	6,9	0,8	359,0	131,5	536,6	9,2	724,2	87,7	0,1
Итого за Обед	905	42,8	42,3	150,6	1119	0,5	60,5	285,0	6,9	0,8	359,0	131,5	536,6	9,2	724,2	87,7	0,1

Итого по примерному меню

Итого	Масса	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	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг
Итого за весь период	286	332	1120	7062	10,9	720,7	1854,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2
Среднее значение за период	57,2	66,4	223,9	1412,4	1,1	72,1	185,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

Нормативная документация:
 СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Дзержинского района, под ред. Могильного М.П., Тугельника В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.