

"Сотгасовано"

Начальник лагеря

_____ 20 _____ г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г		Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	
1 день															
Завтрак															
Блинчики	150	8,86	8,72	31,54	240,86	0,10	2,04	0,60	2,00	0,86	139,44	0,04	21,56	0,84	736
Чай с лимонным сахарным песком 200г/15гр.	220	0,25	0,06	15,19	62,24	0,00	0,12	0,60	2,00	0,01	7,40	9,34	5,00	0,90	377
Молоко ступенное	50	3,60	4,25	27,75	163,65	0,03	0,90	23,50	4,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02									
Итого за завтрак	620	13,81	13,22	94,78	553,35	0,15	3,07	24,10	6,00	0,99	300,34	118,88	43,56	1,84	101
Обед															
Икра кабачковая	30	0,36	0,03	1,90	9,91	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Суп картофельный с горохом, курой 200г/10гр.	210	7,47	4,07	15,42	129,18	0,20	0,06	169,76	0,21	1,70	27,04	84,95	30,48	1,57	139
Соус	20	0,19	0,72	1,20	11,97	0,00	0,06	34,15		0,15	0,91	2,60	1,31	0,05	528
Биточек мясной "Соннай"	90	13,13	19,22	8,67	251,01	0,31	5,14	18,12	0,21	2,64	9,84	114,95	32,52	1,07	Фирменное
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	4,62	40,80	240,82	0,31	0,11	16,07	6,21	0,95	14,28	212,77	142,80	4,78	508
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,49	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87	376
Пряники	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Хлеб ржаной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	1,53	2,00		1,20				0,40	
Батон йодированный	20	1,32		6,68	32,00	0,04	7,75	240,59	0,21	6,98	64,52	450,85	214,11	9,19	
Итого за Обед	790	34,86	30,26	127,29	920,96	0,91	10,82	264,69	6,21	7,97	364,68	569,73	257,67	11,02	
Итого за день	1410	48,67	43,49	222,07	1 474,32	1,06									
2 день															
Завтрак															
Нагетсы	90	16,05	6,87	13,23	178,91	0,07	0,17	27,93		0,88	21,88	0,04	55,93	1,17	Фирменное
Картофельное пюре	150	3,30	4,19	22,57	141,16	0,17	0,11	0,50		0,50	39,25	96,10	33,40	1,21	312
Чай с сахаром 200г/15гр.	215	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50		0,11	5,40	8,24	4,40	0,87	376
Печенье "Мечта"	30	2,08	7,68	19,08	153,62	0,03	1,26	36,94		1,02	4,72	17,32	3,11	0,25	Фирменное
Батон йодированный	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07	1,55	120,76	0,00	2,40	11,40	39,00	7,80	0,72	
Итого за завтрак	545	26,12	20,51	100,76	692,13	0,24	0,43	121,42	0,08	1,39	24,46	18,05	25,03	0,34	43
Обед															
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом	60	0,83	3,05	5,64	53,72	0,02	0,09	161,47	0,08	1,87	13,39	56,17	20,25	0,76	132
Рассольник Ленинградский	200	2,84	4,29	13,25	102,94	0,09	0,06	508,25		2,12	26,35	149,53	30,71	0,68	374
Рыба тушеная с овощами 45г/45гр.	90	9,45	5,72	3,48	103,17	0,09	0,40	25,25		0,66	4,32	81,00	27,00	0,54	302
Рис отварной	150	3,82	4,44	40,01	215,26	0,04	0,42	2,00		0,20	14,00	14,00	6,00	2,80	
Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,34	3,80		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	1,53	2,00		1,20				0,40	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	32,00	0,04	3,01	618,39	25,08	7,76	66,32	331,75	113,59	5,75	
Итого за Обед	740	20,86	18,28	99,53	646,03	0,32	4,55	939,15	25,08	10,17	168,97	482,45	218,22	9,97	
Итого за день	1285	46,98	38,79	200,30	1 338,16	0,66									
3 день															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	№ рецептуры

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины		Минеральные вещества				№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг		Фосфор, мг	Магний, мг
Каша молочная Дружба	200	6,83	8,58	41,07	288,79	0,15	2,49	50,98	0,94	117,11	167,56	42,62	0,96	693
Грица	160	0,53	0,47	16,17	71,42	0,03	3,14	29,79	0,01	121,37	113,05	30,51	1,02	693
Кавказ с молоком витаминизированный	200	3,77	3,69	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42	75,46	1,29	272,07	318,70	94,55	5,83	
Итого за Завтрак	580	12,73	13,31	87,44	520,48	0,25	3,95	75,46	0,00	0,00	0,00	4,90	0,21	11
Обед														
Овощи натуральные соленные(огурцы)	35	0,28	0,04	0,60	3,82	0,01	0,07	1,75	0,04	8,05	6,40	4,90	0,21	82
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,20	5,48	9,89	97,69	0,06	0,06	164,60	1,83	28,21	46,62	19,91	0,88	367
Гуляш из свинины 45/45гр.	90	10,47	23,23	4,05	267,15	0,48	0,17	6,75	1,69	10,61	109,67	16,23	0,20	508
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	4,62	40,80	240,82	0,31	5,14	16,07	0,95	14,28	212,77	142,80	4,78	639
Компот из сушеных яблок	200	0,44	0,02	31,75	128,96	0,00	0,49	0,50	0,40	0,60	15,39	6,00	1,26	
Принимки	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03	0,42	0,34	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Хлеб ржаной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42	0,51	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Батон йодированный	20	2,25	0,67	15,42	78,51	0,03	0,63	188,78	0,40	74,39	439,70	196,34	8,15	
Итого за Обед	750	27,83	35,82	139,98	993,60	0,96	9,98	265,24	6,65	346,47	759,39	230,88	13,97	
Итого за день	1330	40,56	49,13	227,42	1514,08	1,21	10,93	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Завтрак														
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	90	16,46	3,88	3,25	113,80	0,06	0,18	114,88	1,22	7,70	122,61	61,94	0,16	290
Макароны отварные	150	6,64	4,84	42,35	239,46	0,15	2,58	26,26	1,76	15,00	69,60	27,00	1,50	309
Кукуруза консервированная	15	0,47	0,03	0,98	6,04	0,02	0,00	7,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Чай с сахаром 200/15гр	215	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50	0,34	5,40	8,24	4,40	0,87	376
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42	149,16	0,00	3,90	13,00	2,60	0,24	
Итого за Завтрак	480	25,26	9,38	71,90	473,08	0,25	3,29	2,00	3,32	31,90	213,45	95,94	2,76	
Обед														
Зеленый горошек	35	1,09	0,07	2,28	14,09	0,04	0,46	17,52	0,07	7,01	21,73	7,36	0,25	15
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,64	2,38	15,85	103,36	0,12	0,44	162,69	0,89	13,62	61,16	24,81	65,43	65
Плов с мясом	220	17,86	33,22	67,39	639,95	0,62	0,05	238,40	4,35	19,03	257,45	65,33	1,07	433
Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,80	0,02	0,40	26,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42	0,34	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,68	6,68	32,00	0,04	1,53	2,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,40	
Итого за Обед	710	27,40	36,46	122,67	928,34	0,86	3,29	421,61	7,94	57,46	367,33	108,11	70,18	
Итого за день	1200	52,66	45,83	194,57	1401,41	1,11	6,58	570,77	10,36	89,36	580,78	204,04	72,94	
Завтрак														
Яблоко	130	0,51	0,05	12,45	52,28	0,04	0,04	6,37	0,04	20,36	14,01	11,47	2,80	
Каша геркулесовая молочная	250	8,02	11,92	34,83	278,70	0,23	2,53	64,41	1,60	168,21	235,25	59,00	1,56	302
Кавказ с молоком витаминизированный	200	3,77	3,69	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35	0,01	121,37	113,05	30,51	1,02	693
Батон йодированный	20	0,05	0,01	0,15	0,63	0,00	0,01	0,10	0,01	2,00	1,10	0,60	0,03	377
Итого за Завтрак	600	12,34	15,67	67,34	459,73	0,31	3,58	92,23	2,00	311,97	363,42	101,57	5,41	
Обед														
Овощи натуральные соленные(огурцы)	35	0,28	0,04	0,60	3,82	0,01	0,07	1,75	0,04	8,05	6,40	4,90	0,21	11
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 200/10гр.	210	1,74	5,64	7,59	98,12	0,05	0,46	177,85	1,70	36,90	42,69	31,23	0,62	124
Паста Болоньезе	240	9,09	21,92	5,51	255,64	0,42	0,31	516,00	2,89	19,15	32,62	28,06	1,25	Юриенное

Напиток из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	0,01	0,21	122,55	97,50	0,57	9,45	2,55	2,55	0,50	343
Пирогное Чюс-пай	30	1,41	2,79	19,30	107,95	0,03	0,38	21,00			9,00	20,40	4,60	0,30	
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,90	0,24	
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	32,00	0,04	1,53	2,00		1,20				0,40	
Итого за Обед	755	15,95	31,17	72,17	632,66	0,58	3,36	841,15	97,50	6,74	86,34	119,66	74,14	3,51	
Итого за день	1355	28,19	46,84	139,51	1092,38	0,89	6,96	993,38	99,50	8,36	398,31	483,07	175,71	8,92	
ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ															
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
Итого за весь период	217,06	224,06	983,86	6 820,35	4,93	39,85	2 973,23	158,19	43,51	1 367,97	2 884,43	1 146,52	116,83		
Среднее значение за период	43,4	44,8	196,8	1364,1	1,0	8,0	594,6	31,6	8,7	273,6	576,9	228,3	23,4		

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 МП.Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапиной 2004г.