

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" " 20 ____ г.



"Утверждаю"
Управляющий
директор
Федерального научного центра
"Федеральный центр
качества и безопасности
продукции питания"
Вахруков М.С.

20 13 г

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.
1 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	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																				
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 250/8	258	7,71	10	44,61	304	0,17	1,46	54,5	0,18	0,19	150,03	46,78	192,84	1,11	238,55	61,53	0,02	175	2015	
Сыр (порции)	15	3,9	4		52	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	15	2015
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Какао с молоком витаминизированное	200	3,97	4	20,09	132	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,88	164,25	9			382	2015
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,02	0,02	0,11			0,16					
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,52	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	653	19,45	27	104,76	739	0,63	37,47	248,21	2,17	0,81	434,87	104,65	423,95	5,7	816,86	74,21	0,03	2,18		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей 250/10	260	5,81	3	15,88	112	0,09	1,36	0,29	0,37	0,28	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,57	111	2015
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	111	2015
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	2015
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01	2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88				343	2015
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	35	0,04			0,02	0,2	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	820	49,69	50	146,99	1 232	0,41	5	189,67	0,96	0,77	434,01	70,69	526,06	5,21	580,05	219,16	0,13	5,67		
Итого за день		69,14	77	251,75	1 971	1,04	42,47	437,88	3,13	1,58	868,88	175,34	950,01	10,91	1 396,91	293,37	0,16	7,85		

2 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	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																				
Котлета рыбная "Волжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			111	2015
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Батон йодированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015
Фрукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	21,85	13,8	18,4	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01			
Итого за Завтрак	655	17,54	14	75,09	500	0,31	33,03	38,58	0,23	0,29	130,67	101,18	320,69	5,83	1 322,43	188,95	0,06			
Обед																				
Расольник Ленинградский с перл.крурой, сметаной 250/20/10	280	9,05	5	17,46	150	0,16	17,17	11,08	0,01	0,45	41,11	32,38	123,82	1,54	544,73	86,9	0,07	0,07	96	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,62	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	260	2015
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,22	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					349	2015
Хлеб ржаной	39	2,57		13,03	68	0,07		9,28	0,08	0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05		18,68	0,71	1,88	90,19	97,16	428,43	8,58	990,47	235,22	0,09	19,46		
Итого за Обед	839	31,17	53	156,31	1 235	1,18	18,68	51,93	0,71	2,17	220,86	198,34	749,12	14,41	2 312,9	424,17	0,15	19,46		
Итого за день		48,71	67	231,4	1 735	1,49	51,71	90,51	0,94	2,17	889,73	373,72	1 700,81	17,04	3 649,83	518,54	0,24	38,91		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов					
	Жирн., Углеводн., Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг		
	Жиры, г	Углеводы, г																Белки, г	
Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5 Бутерброд с сыром 15/20 Чай с сахаром 200/15 Фрукт	155	2,98	23	0,1	0,56	342,75	2,72	0,58	122,15	20,02	262,76	2,96	224,73	56,1	0,03	210	2015		
	35	5,4	5	0,04	0,11	43,2	0,14	0,06	136,4	11,85	82	0,55	39,4	0,72	2,18	3	2004		
	215	0,2	15,03	61					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25		376	2015		
	130	0,52	12,74	61	0,04	1,3			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
	535	22,02	41,03	29	0,18	13,77	385,95	2,86	0,68	284,6	47,97	377,3	7,19	650,78	59,42	0,01	2,21		
Итого за Завтрак																			
Ши из свежей капусты с картофелем, курой 250/20 Филе свинины по-польски Каша гречневая рассычатая Сок Хлеб ржаной Выпечное изделие	270	8,24	3	9,15	0,11	29,88	0,32	0,42	47,1	25,69	90,18	1,42	352,08	75,4	0,06	0,07	88	2015	
	100	14,39	36	4,09	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33	0,73	ТТК		
	150	8,77	6	39,62	248	0,31	21	0,08	0,15	20,47	136,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	302	2015	
	180			79	0,02	7,2			0,02	12,6	7,2	12,6	2,52	216	1,8		389	2015	
	38	2,51	12,69	66	0,07				0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13				
Итого за Обед	838	47,54	61	130,35	1 280	0,65	31,21	176,45	0,91	0,84	382,03	204,26	594,48	12,04	1 042,68	297,05	0,08	4,29	
Итого за день	69,56	171,38	90		1 791	0,83	44,98	562,4	3,77	1,52	686,63	252,23	971,78	19,23	1 693,46	356,47	0,09	6,5	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов						
	Жирн., Углеводн., Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг			
	Жиры, г	Углеводы, г																Белки, г		
Шницель из свиной рубленый Макаронные отварные Бутерброд с сыром 15/20 Чай с сахаром 200/15 Фрукт	100	11,08	29	0,07	1,3	0,46	0,1	0,46	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК				
	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	309	2015		
	35	5,4	5	10,28	104	0,04	0,11	43,2	0,06	136,4	11,85	92	0,55	39,4	0,72	2,18	3	2004		
	215	0,2	15,03	61					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015		
	130	0,46	11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01				
Итого за Завтрак	630	23,45	39	89,78	798	0,23	5,96	65,3	0,68	0,23	196,25	59,55	308,63	6,99	542,74	125,21	0,02	19,28		
Соленья по-домашнему из птицы 250/15 Плов со свиной Овощи натуральные свежие Напиток из компотной смеси с/м Хлеб ржаной Кондитерское изделие	265	5,33	6	9,42	110	0,13	11,42	0,81	0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004	
	250	14,83	30	54,01	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015
	60	0,66	2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2		71	2015		
	200	0,15	26,4	106	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88		343	2015		
	29	1,91	9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62					
Итого за Обед	874	29,51	48	145,55	1 134	0,41	32,31	22,45	0,63	0,73	106,5	117,44	419,86	7,19	1 111,52	230,35	0,04	17,11		
Итого за день	52,96	235,33	87		1 932	0,64	38,27	87,75	1,31	0,96	302,75	176,99	728,49	14,18	1 654,26	355,56	0,06	36,39		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов						
	Жирн., Углеводн., Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг			
	Жиры, г	Углеводы, г																Белки, г		
Бризоль куриная Рис отварной Батон йодированный Чай с сахаром 200/15 Кондитерское изделие	90	21,48	16	5,69	254	0,08	1,41	40,07	0,35	0,19	25,9	17,33	166,69	0,6	182,78	40,83	0,1	0,02	ТТК	
	150	3,85	5	40,17	224	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015		
	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,23	21,25	0,5	32,75	0,9					
	215	0,2	15,03	61					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015		
	30	1,8	4	18	115	720	0,16	1,51	67,3	0,45	0,24	48,3	57,5	281,37	2,53	296,96	102,5	0,1	0,02	
Итого за Завтрак	510	29,21	26	91,74	720	0,16	1,51	67,3	0,45	0,24	48,3	57,5	281,37	2,53	296,96	102,5	0,1	0,02		
Борщ из свежей капусты с карт. курой, сметаной 250/10/10 Гуляш из говядины 45/45 (постная)	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015
	90	13,81	15	3,4	204	0,08	0,97	0,01		0,11	18,13	19,44	146,71	2,18	45,98	72,64		246	2015	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур				
		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	И, мг	F, мг	Se, мг
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	312	2015
Овощи натуральные свежие	70	0,39		1,4	7	0,02		7		0,03	16,1	9,8	29,4	0,42	98,7		0,01	71	2015
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44		342	2015
Хлеб ржаной	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85			
Выпечное изделие	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01	410	2015
Итого за Обед	913	31,89	30	117,64	892	0,5	49,76	55,19	0,21	0,76	166,53	110,84	442,62	7,72	1 440,65	269,12	0,1	0,07	
Итого за день		61,1	56	209,38	1 602	0,66	51,27	122,49	0,66	1	214,83	169,34	723,99	10,25	1 737,61	371,62	0,2	0,09	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур				
		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	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Шницель из свиными рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309
Сыр (порциями)	10	2,6	3		34			0,07	28,8	0,1	0,03	88	3,5	50	0,1	8,8		1,45	15
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Батончик к чаю	20	1,5	1	10,28	52	0,03		0,01		0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04		13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		
Итого за Завтрак	625	22,21	39	90,67	789	0,24	13,17	50,9	0,64	0,21	151,2	55,7	279,53	7,5	721,49	126,66	0,02	18,55	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	8,98	3	15,97	129	0,1	1,6	0,31	0,39	0,28	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	111
Бризоль хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	5,59	ТТК
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Хлеб ржаной	25	1,65	44	8,35	44	0,05			0,02	0,05	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4			
Кондитерское изделие	70	6,53	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35			
Итого за Обед	830	49,28	49	127,05	1 158	0,33	3,14	195,57	0,98	0,78	423,32	87,62	570,55	5,12	548,23	179,26	0,13	5,66	
Итого за день		71,49	88	217,72	1 947	0,57	16,31	246,47	1,62	0,99	574,52	143,32	850,08	12,62	1 269,72	305,92	0,15	24,21	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур				
		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	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Гуляш из свиными 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	289,51	80,74	0,01	19,39	260
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	0,01	302
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61			0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			
Фрукт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		
Итого за Завтрак	615	22,27	36	81,28	735	0,42	6,98	22,49	0,6	0,32	71,86	184,35	407,24	10,72	782,31	143,09	0,03	19,4	
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,09	5	19,91	143	0,19	23,47	1,32	1,61	0,46	30,18	36,71	106,04	1,87	699,03	76,43	0,18	0,07	97
Филе свиными по-польски	100	14,39	36	4,09	399	0,03	1,16	56,91	0,42	0,1	65,79	6,5	66	0,67	56,45	120,33		0,73	ТТК
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0,07	312
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6		0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6			71	2015
Напиток из компотной смеси с/м	200	0,15		26,4	106	0,01		2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	47,68	0,88		343	2015
Хлеб ржаной	29	1,91		9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,61	25,23	1,16	39,44	1,62			
Выпечное изделие	80	11,62	12	30,01	272	0,08		92,22	0,45	0,13	218,93	15,61	169,06	0,89	81,63	24,6	0,01	3,37	533
Итого за Обед	879	35,81	58	113,38	1 124	0,54	52,95	182,36	2,57	0,87	386,93	107,85	494,16	6,43	1 766,12	299,17	0,24	4,17	
Итого за день		58,08	94	194,66	1 859	0,96	59,93	204,85	3,17	1,19	458,79	292,2	901,4	17,15	2 548,43	442,26	0,27	23,57	

Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111				0,01			0,02	0,11		0,16					
Итого за Завтрак	550	21,25	33	72,36	670	0,31	26,27	53,83	0,12	0,3	92,44	71,57	283,42	4,33	1 043,41	99,35	0,11	0,01		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с карт., укрой, сметаной 250г/10г/10	270	5,31	4	12,96	112	0,1	19,53	10,31	0,01	0,41	54,73	27,44	78,57	1,66	366,81	87,17	0,04	0,07	82	2015
Филе по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	0,46	38,52	32,99	310,51	1,91	445,75	160,2		0,04	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015
Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	815	47,07	43	143,21	1 158	2,34	19,91	127,52	1,21	2,31	138,06	217,09	667,64	12,41	1 246,15	309,6	0,05	0,12		
Итого за день		68,32	76	215,57	1 828	2,65	48,18	181,35	1,33	2,61	230,5	288,66	951,06	16,74	2 289,56	408,95	0,16	0,13		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	614,8	776	2 210,77	18 356	10,67	465,32	2 467,54	20,12	14,53	4 595,71	2 103,16	8 510,82	142,72	18 761,45	3 648,52	1,55	147,48	
Среднее значение за период	61,48	77,6	221,08	1 835,6	1,07	46,53	246,75	2,01	1,45	459,57	210,32	851,08	14,27	1 876,15	364,85	0,16	14,75	

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 М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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