

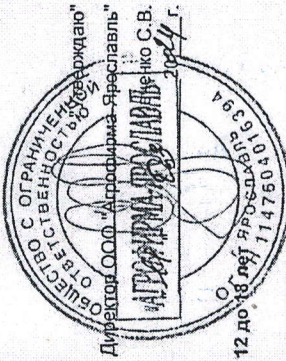


"Согласовано"

Начальник лагеря *Ирина Александровна*

*Средняя школа № 80*

*12.03.2014 г.*



Директор ОАО "Агрофарма-Ярославль"

*Ирина Александровна*

*12.03.2014 г.*

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет Ярославль 11476040194

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		І, мг	Ca, мг
<b>Завтрак</b>																			
Гречка из свинины	100	11,3	29,0	4,5	322	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
Макароны отварные со сл. маслом	200	7,6	3,0	48,2	271	0,71	0,2	4,8	0,07		50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Сыр топленый	10	2,3	3,0	0,0	36	0,00	0	0	0	0	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК
Квасо с молоком витаминизированное	200	3,6	7,9	20,1	120	0,1				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	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,8</b>	<b>41,0</b>	<b>93,4</b>	<b>854</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,89	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	0,01		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		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			ТТК
Сок	200			20,0	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	46,9	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	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>29,1</b>	<b>38,7</b>	<b>123,2</b>	<b>917</b>	<b>0,5</b>	<b>4,2</b>	<b>347,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>560,7</b>	<b>98,4</b>	<b>484,9</b>	<b>6,7</b>	<b>536,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества		Энергетическая	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	Fe, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Оладьи с джемом	175	9,9	12,5	43,1	262	0,02	15,9	20,2	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	21,95	0,001		ТТК	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	1,02	0,47	0,09	0,13	248,21	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	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040		ТТК	
Бутерброд с сыром	60	5,1	3,8	23,1	148	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	11,4	8	1,4	2,8	0,002		ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15,7</b>	<b>21,3</b>	<b>93,9</b>	<b>532</b>	<b>0,2</b>	<b>29,2</b>	<b>453,8</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>483,8</b>	<b>45,3</b>	<b>147,7</b>	<b>4,7</b>	<b>334,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																		
Суп картофельный с горохом с курой	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	173,8	0,006	0,5	0,023	ТТК
Дюля-кебаб из курицы	90	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,36	0,47	0,11	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	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		ТТК
Компот из яблок	200	0,2	0,2	23,8	97,6	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040		ТТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,3	17,6	22,7	7,1	0,6	257,7	65,9	364,4	0,1	448,6	0,035	0,6	0,030
Пирожок с яйцом	75	6,8	12,8	16,5	207	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	2,2	8				ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>39,6</b>	<b>38,8</b>	<b>122,7</b>	<b>1002</b>	<b>1,4</b>	<b>38,9</b>	<b>284,4</b>	<b>14,1</b>	<b>2,4</b>	<b>526,6</b>	<b>141,8</b>	<b>735,4</b>	<b>7,0</b>	<b>962,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая	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	Fe, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Пудинг из творога со стевенным молоком	185	21,8	9,4	27,9	282	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
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	6,3	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	14,82	0,040			ТТК
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	225,6	6,3	0,02	0,02	11,4	8	1,4	2,8	0,002			ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	14	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,5</b>	<b>15,6</b>	<b>76,2</b>	<b>509</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>851,4</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>520,1</b>	<b>39,8</b>	<b>301,5</b>	<b>3,6</b>	<b>444,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																		
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	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000
Фини по польски	100	13,6	19,2	8,3	254	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025
Рис отварной с маслом слив.	180	4,1	5,4	43,4	242	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015
Напиток из смеси сухофруктов	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		ТТК
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03				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	1,22	2,6	4,2	2,2	8				ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>36</b>	<b>49</b>	<b>142</b>	<b>1143</b>	<b>1,1</b>	<b>9,3</b>	<b>242,5</b>	<b>7,7</b>	<b>1,9</b>	<b>186,3</b>	<b>100,8</b>	<b>445,4</b>	<b>5,8</b>	<b>305,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп		
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг		I, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																		
Бризоль хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,09	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		ТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		ТК
Батон йодированный	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		ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	0,02	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		ТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>30,3</b>	<b>25,2</b>	<b>127,1</b>	<b>750</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>186,68</b>	<b>50,84</b>	<b>199,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>	

Обед

Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой	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	ТК
Жаркое по-домашнему с огурцом соленным	280	17,3	20,4	59,3	326	0,09		1,8	0,01	6,30	137,53	40,95	169,09	0,96	93,62	0,008			ТК
Сок	200				88	0,02			25,6		14	8	14	2,8	40	0,020			ТК
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ТК
Ватрушка с творогом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04		13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>31,9</b>	<b>45,7</b>	<b>118,8</b>	<b>875</b>	<b>0,1</b>	<b>13,0</b>	<b>37,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>41,1</b>	<b>26,4</b>	<b>58,8</b>	<b>7,1</b>	<b>149,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп			
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг		I, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72		0,01		215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			ТК
Гроре 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			ТК
Чай с сахаром, лимонном	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			ТК
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5														ТК
Ватрушка с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,2</b>	<b>21,5</b>	<b>84,4</b>	<b>609</b>	<b>0,1</b>	<b>4,6</b>	<b>480,1</b>	<b>13,0</b>	<b>0,2</b>	<b>545,1</b>	<b>42,5</b>	<b>254,6</b>	<b>6,4</b>	<b>403,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и курой	270	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86			24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	ТК
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК
Макаронны отварные со сл.маслом	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТК
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			ТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06					7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>38,2</b>	<b>27,4</b>	<b>134,3</b>	<b>934</b>	<b>0,9</b>	<b>14,8</b>	<b>516,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>217,8</b>	<b>76,6</b>	<b>347,9</b>	<b>5,3</b>	<b>499,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	

Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества					Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	
Итого за весь период	294	324	1137	7062	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2
Среднее значение за период	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 2.312.4.3550-20 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.