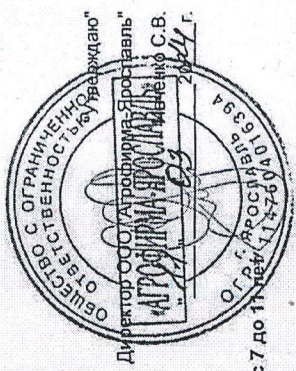




"Согласовано"
 Начальник лагеря *Шкарина В. В.*
 "14" марта 2014 г. ЯРОСЛАВЛЯ



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет / 1 ДЕНЬ

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																				
Гречка из свинины	100	11,3	29,0	4,5	327	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,60	0,008	0,30	0,040	ТТК	
Макаронные изделия со сл. маслом	200	7,6	5,0	48,2	271	0,7	0,2	4,8	0,07	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	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТТК	
Кавказ с молоком витаминизированное	200	3,6	2,7	20,1	120	0,1				0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК	
Ваточник 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	
Итого за Завтрак	550	27,8	41,0	93,4	854	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТТК	
Фриле по-варшавски	90	13,6	19,2	8,3	254	0,04	0,72	0,21		0,09	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		0,08	0,03	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	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	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК	
Итого за Обед	915	29,1	38,7	123,2	917	0,5	4,2	347,1	0,2	0,6	560,7	98,4	484,9	6,7	535,5	0,1	1,0	0,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	С, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Se, мг	
																			В1, мг
Опадь с джемом	140	9,9	12,5	43,1	262	0,02	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001					ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011			ТТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	6,3	3,2	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТТК
Бутерброд с сыром	60	5,1	3,8	23,1	148	0,02	0,2	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					ТТК
Итого за Завтрак	525	15,7	21,3	93,9	532	0,2	29,2	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	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023			ТТК
Люля-кебаб из курицы	90	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,34	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022			ТТК
Пюре картофельное	200	4,0	6,0	26,5	178	0,06	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	0,01	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	0,3	7,1	0,6	257,7	65,9	354,4	0,1	448,6	0,035	0,6	0,030			ТТК
Пирожок с яйцом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8						ТТК
Итого за Обед	895	41,5	43,0	126,1	1062	1,4	38,9	2,4	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							№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	С, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мг	F, мг	Se, мг	
																			В1, мг
Пудинг из творога со сгущенным молоком	185	21,8	9,4	27,9	282	0,06	1,15	0,02	288,84	22,35	265,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000			ТТК
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	6,3	3,2	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040					ТТК
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	0,02	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					ТТК
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,2	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001					ТТК
Итого за Завтрак	550	25,5	15,6	76,2	509	0,1	4,4	0,1	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	0,29	0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000			ТТК
Филе по-польски	100	13,6	19,2	8,3	254	0,06	0,69	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008					ТТК
Рис отварной с маслом слив.	180	4,1	5,4	43,4	242	0,11	3,57	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015			ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,01	3,3	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	3,4	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					ТТК
Хачапури с сыром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	3,4	1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8						ТТК
Итого за Обед	895	36	49	142	1145	1,1	9,3	1,9	186,3	100,8	445,4	5,8	306,8	0,8	0,5	0,0			

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	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	
Завтрак																
Бризолъ хрчезящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025
Каша гречневая рассычатая 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	61,0	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	253,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		
Итого за Завтрак	645	30,3	25,2	127,1	750	0,16	13,96	37,76	0,26	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02

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
Жаркое по-домашнему с огурцом соленым	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		0,02	14	8	2,8	40	0,020		
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		
Ватрушка с творогом	100	9,0	17,0	22,0	27,2	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	
Итого за Обед	875	31,9	45,7	118,8	875	0,11	13,0	37,9	0,0	41,1	26,4	58,8	7,1	149,0	2,0	0,1	0,0

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп	
						В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг		F, мг
Завтрак																	
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	109,37	1,63	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, 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		
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5												
Блинчик 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	
Итого за Завтрак	570	20,2	21,5	84,4	609	0,11	4,6	480,1	13,0	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0	

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	0,006	0,40	0,031
Бризолъ куриная	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
Макаронки 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	45,85	1,26		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		14	8	14	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	Пищевые вещества					Энергети- ческая ценность,	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	296	328	1137	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	59,2	65,6	227,3	1,1	1412,4	1412,4	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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугульева В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов обед и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.