"Согласовано"
Начальник лагеря_____
_____
"_____"_____20_____г.

"Утверждаю"
Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"
_____
"_____"_____20_____г.

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 18 лет

1 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Оладьи	140	10,89	13	58,04	391,00	0,07	1,37	53,12	0,17	0,18	134,13	30,36	144,24	0,45	186,37	41,94	0,02	0,01	ТТК	фирм
Молоко сгущенное	25	0,12	0	19,40	73,93	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			ТТК	фирм
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с лимоном	200	0,02	0	10,16	40,54	0,07				0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	53,71	1,48			262	2022
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0	21,00	86,48															
Итого за Завтрак	715	12,63	14	126,00	664,97	0,55	37,41	261,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,59	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91		
Обед																				
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	91,78	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	70	2022
Котлета Рыжик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01		ТТК	фирм
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16					
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70															
Чай	200	0,2	0	14,8	57,34														261	2022
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02														231	2022
Ватрушка с конфитюром	75	3,9	6	91,6	435,60															
	1090	27,32	38	231,27	1354,86	0,28	2,96	41,34	0,43	0,56	68,73	69,87	306,12	5,48	452,98	180,29	0,07	10,3		
Итого за день:	1805	39,95	51	357,27	2019,83															

2 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Печенье Венское	30	1,50	2	15,3	84,45	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01		
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022
Каша жидкая молочная пшенная	250	8,60	9,68	42,5	288,90	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022
Чай с молоком сгущеным	200	1,8	1,97	12,65	73,14		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96															
Фрукт	150	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022
Итого за Завтрак	695	15,9	18	106,93	639,73	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	99,28	0,11	0,01		
Обед																				
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33														33	2022
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	22/2	2022
Зраза Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофельное пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80	0,07				0,03	7,02	7,41	33,93	1,56	53,04	2,18			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56															
Чай	200	0,20	0,05	14,81	57,34														261	2022
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,2	21,00	86,80															
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20															
	1145	29,3	38	161,74	1084,97	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4		
Итого за день:	1840	45,3	56	268,67	1724,70															

3 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1			ТТК	фирм
Рис отварной	180	4,6	7	48,58	272,70	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15			203	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78															
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75														ТТК	фирм
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0	21,00	86,80															
Итого за Завтрак	765	22,95	10	139,89	684,28	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	866,62	49,4	0,03	16,76		
Обед																				
Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	40	0,51	2,45	4,01	39,94	0,14	16,69	11,06	0,01	0,41	36,85	27,59	79,97	1,5	493,13	85,3	0,04	0,07	ТТК	фирм
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30	0,16	18,69	2,14	0,46	0,18	54,3	79,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16/2	2022
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34			330/1	2016
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85															
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80														241	2022
Фрукт	150	0,1	0,60	17,40	73,02														231	2022
Ватрушка с творогом	75	6,9	3,83	21,34	148,60															
	1027,5	38,74	33,02	175,9	1119,41	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1		
Итого за день:	1792,5	61,69	43,02	315,8	1803,69															

4 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета"Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	75	0,15	13,2			2,18	ТТК	фирм
Перлотто	180	5,12	5,92	39,24	224,30	0,06				0,02	8,14	12,21	31,45	0,74	48,47	1,33			ТТК	фирм
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Чай с молоком сгущеным	200	1,82	1,97	12,65	73,14														ТТК	фирм
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02														18.авг	2022
Итого за Завтрак	682,5	19,35	27,11	96,91	690,45	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97	2016
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 550,77	133,06	0,09	0,01	ТТК	фирм
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,98	7,2				ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,04				0,02	4,32	4,56	20,88	0,96	32,64	1,34				
Чай	200	0,2	0,05	14,8	57,34			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				261	2022
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,20	21,0	86,80															
Пирожок с капустой,яйцом	75	6,7	4,91	20,9	154,10															
	1110	32,80	45,24	142,12	1087,35	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08		
Итого за день:	1792,5	52,15	72,35	239,03	1777,80															

5 день,лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели Мит-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,68		6,71	ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	330/1	2016
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78															
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32	0,04				0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79			ТТК	фирм
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	21,00	86,80															
Итого за Завтрак	742,50	25,42	14,72	135,4	707,40	0,2	8,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,62	0,01	6,72		
Обед																				
Огурец соленый	30	0,53	1,80	4,02	32,12	0,09	29,4	0,29		0,38	42,83	20,89	46,24	1,39	300,36	73,8	0,02	0,07	38	2022
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2022
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20	0,18	33,46	25,96	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фирм
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56															
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		2,9			0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,66					
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80	0,04				0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			241	2022
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02														231	2022
Пирожок с конфитюром	75	3,07	1,23	25,89	124,10															
	1090	28,33	44,97	186,5	1230,90	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,62	105,42	397,11	6,82	1 441,82	195,51	0,16	0,09		
Итого за день:	1832,50	53,75	59,69	321,9	1938,30															

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	252,79	282	1 502,65	7 892	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,66	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13
Среднее значение за период	50,82	57,8	281,96	1 559,8	0,97	65,41	172,5	1,41	1,27	383,34	209,22	771,11	19,07	2 454,86	320,25	0,14	17,51

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

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