

"Согласовано"

Начальник лагеря



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	18	19	20								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									

Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	286,6	0,01	0,04				199
Бульбурд с маслом	60	3,15	15,66	20,82	237	0,05	0,04	0,04	90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8						3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5				5,4	8,24	4,4	25,25	0,1				411
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01						6,6	30	5,4	0,48					
Итого за Завтрак	580	16,24	34,62	125,66	880,47	0,36	0,28	1,71	184,45	0,51	191,64	300,51	73,28	3,38	356,65	0,01	0,14				

Суп вермишелевый с мясом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23						111
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2	0,01					271
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86						332
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6	71						411
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5				5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1			
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01					9	29,25	6,3	0,5	41,85					0,01
Выпечное изделие	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	261,9	24,23	1,33	118,56	0,02	0,01				533
Итого за Обед	1 020	49,76	49,45	164,42	1 331,81	0,58	0,46	2,33	357,1	0,73	458,88	776,96	153,84	6,73	511,95	0,15	0,32	0,04			
Итого за День	1 600	66	84,07	290,08	2 212,28	0,94	0,74	4,04	541,55	1,24	650,52	1 077,47	227,12	10,11	868,6	0,01	0,29	0,04			

2 день 1 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	Ф	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,16	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		т.т.								
	Макрорезные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	0,15	0,04	28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218									
	Чай с мякис содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1										
	Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16										

Расходник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,66	32,94	1,46	567,04					82
Печенье по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18			255
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01			330
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9						71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1			411
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02			0,01
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	139,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57	0,01	0,01			0,01
Итого за Обед	935	41,01	39,3	124,41	1 018,83	0,91	2,06	44,96	6 736,2	1,28	237,37	777,8	236,85	14,68	1 227,96	0,02	0,32	0,06		
Итого за День	1 485	70,28	76,36	232,9	1 903,86	1,62	2,31	46,17	6 777,5	1,44	314,04	1 078,58	289,76	19,48	1 716,44	0,03	0,48	0,06		

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Блинчики с джемом	250	12,25	19,99	115,8		685,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2					т.к.			
Бутерброд с маслом	60	3,15	15,66	20,82		237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Итого за Завтрак	510	15,61	35,7	146,64		964,19	0,06	0,06	0,1	90,5	0,26	23,65	49,48	14,2	1,57	67,9		0,1					
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5,98	14,54	9,62		194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01	73			
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63		256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01	271			
Картофельное пюре	180	3,92	5,03	26,42		167,12	0,2	0,15	31,1	32,58	0,08	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06			0,01	339			
Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02		7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4									

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,92	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак	560	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01									
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95								
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03		т.к.								
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81														

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Пудинг из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249							
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Батон подорожный	40	3	1,16	20,56	104,3	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,43	36,8											
Итого за Завтрак	550	39,45	16,68	152,45	919,15	0,22	0,54	1,57	144,13	0,82	325,69	467,9	67,67	3,65	365,61	0,01	0,16	0,01								
Суп картофельный с горохом с мясом	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,85	584,05		0,01	0,01	87							
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	тк							
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						2,3	42	14	0,6					71							
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412							
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01								
Итого за Обед	855	30,74	46,																							

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Гуляш "Болонезе"	100	10.61	24.17	4.04	276.58	0.39	0.12	4.21	259.4	0.49	14.93	131.4	25.84	1.51	292.47			0.02	тк							
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76	286.06	0.34	0.17	0.48	28.6	0.08	23.33	241.4	160.38	5.42	305.8	0.01	0.02		330							
Чай с сахаром, лимон 200/10	210	0.29	0.06	15.31	64.66		0.01	4.1	0.5		9.4	10.44	5.6	0.93	41.55		0.1		411							
Батон йодированный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8											
Итого за Завтрак	550	24.03	32.38	85.67	732.1	0.77	0.31	8.79	288.5	0.57	55.26	409.24	197.02	8.34	676.62	0.01	0.12	0.02								
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	270	5.98	14.54	9.62	194.16	0.21	0.1	31.45	211.96	0.2	44.52	94.76	29.06	1.34	466.55			0.01	73							
Котлета рыбная	100	17.77	9.78	17.63	256.94	0.13	0.15	0.26	16.9	0.12	66.09	229.87	50.86	1.5	86.2		0.01		271							
Картофельное пюре	200	4.35	5.58	29.36	185.69	0.22	0.17	34.56	36.2	0.09	61.22	129.6	43.98	1.53	1016.73		0.01		339							
Овощи натуральные	60	0.48	0.06	1.02	7.8	0.01	0.01	3	3		13.8	14.4	8.4	0.36	84.6				70							
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66		0.02	0.55	29.6		23.42	1														

4 день 2 недели

Прим. пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							20		
Печень по-строгановски																											
	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6,457,25	0,93	28,74	255,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03							255		
Каша гречневая рассыпчатая																											
	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,05	229,35	0,01	0,01								330		
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/10																											
	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		0,1								411		
Батон подорожаный																											
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,43	36,8												
Итого за завтрак																											
	500	25,68	17,14	73,79	554,84	0,55	1,86	31,93	6,479,2	0,99	63,09	482,87	149,7	11,01	575,88	0,02	0,29	0,03									
Расходный лимонный сок с маслом																											
	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,82	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01							82		
Плов со свиной																											
	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04							71		
Овощи натуральные свежие																											
	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9											411		
Чай с сахаром																											
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1										
Хлеб ржаной																											
	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01									
Выпечное изделие																											
	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02							406		
Итого за Обед																											
	965	38,28	60,41	153,62	1,313,47	0,89	0,52	21,97	916,32	1,72	117,2	578,08	146,47	7,98	1,173,34	0,01	0,16	0,08									
Итого за день																											
	1,465	63,96	77,55	227,41	1,868,31	1,44	2,38	53,9	7,395,52	2,71	180,29	1,060,95	298,17	18,99	1,749,22	0,03	0,45	0,11									

5 день 2 недели

Прим. пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.	
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							20		
Ежики из свинины с соусом																											
	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03							444		
Овощи натуральные свежие																											
	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54											71		
Бутерброд с маслом																											
	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8										3		
Чай с сахаром																											
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1								411		
Итого за завтрак																											
	560	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	158,9	0,89	55,21	258,26	62,02	4,22	488,99		0,1	0,03									
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом																											
	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91																

