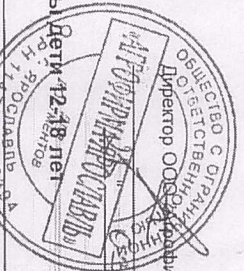




Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы Дети 12-18 лет



"Утверждаю"
Директор ООО "Федеральный центр безопасности пищевой продукции"
Милищников П.А.
20.05.11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	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	695,88	0,01	0,01	4,1	0,5	6	9,4	9,24	4,5	0,2	41,55	0,1	0,1	411
Чай с сахаром, лимон и 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,02	0,01	20,2	0,02	14	14	14	8	2,8	14	0,02	0,13	418/386
Сок в яичной упаковке/ Фруит*	200	1	0,2	151,31	842,54	0,03	0,04	4,1	0,5	29,4	33,68	18,1	18,1	3,93	41,55	0,1	0,1	
Итого за Завтрак	660	13,54	20,25	151,31	842,54	0,03	0,04	4,1	0,5	29,4	33,68	18,1	18,1	3,93	41,55	0,1	0,1	

Суп вермишелевый с мясом 250/25	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	0,01	0,06	111
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06	ТК
Рис отварной	200	5,09	6,22	53,36	280,74	0,06	0,04	0,22	27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86	0,01	0,01	332
Напиток из яблок сухеньких	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,06	0,02	0,22	0,33	0,08	12,63	8,47	3,3	0,7	64,22	0,03	0,02	394
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,13	0,24	3,08	126,79	1,06	40,37	32,5	7	0,95	46,9	0,01	0,04	405
Выпечное изделие	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,98	0,55	3,08	369,22	1,47	135,27	143,16	15,09	1,9	139,8	0,02	0,13	405
Итого за Обед	930	43,73	66,93	163,71	1431,48	0,98	0,55	7,16	369,72	1,47	164,67	599,31	125,32	10,91	841,84	0,02	0,23	0,06
Итого за День	1590	57,27	87,18	315,02	2274,02	1,01	0,59	7,16	369,72	1,47	164,67	599,31	125,32	10,91	841,84	0,02	0,23	0,06

2 День 1 недели

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

Каша рисовая жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,82	0,47	190,13	0,01	0,02	199
Бульбурда с маслом, сыром 10/20/40	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8	0,01	0,02	3
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	4,5	219,6	0,05	0,01	8,17	170,93	0,8	485,23	446,83	80,27	2,66	455,59	0,02	0,04	0,01
Итого за Завтрак	580	20,13	28,11	114,16	793,65	0,21	0,43	8,17	170,93	0,8	485,23	446,83	80,27	2,66	455,59	0,02	0,04	0,01

Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24	0,03	0,01	63
Напиток бурный	100	12,29	12,45	20,8	244,41	0,15	0,04	2,68	26,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7	0,02	0,01	ТК
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	352,98	0,01	0,01	2	3,8	0,08	3,8	2,2	1,8	0,5	36,2	0,02	0,01	218
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,04	0,01	2	3,8	0,08	3,8	2,2	1,8	0,5	36,2	0,02	0,01	390
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	120,75	120,75	1,01	38,45	136,34	14,57	1,81	133,14	0,01	0,04	538
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	416,83	416,83	1,19	121,4	320,48	65,65	5,68	754,48	0,01	0,06	0,03
Итого за Обед	900	39,79	42,32	173,33	1233,28	0,45	0,36	23,08	416,83	1,19	121,4	320,48	65,65	5,68	754,48	0,01	0,06	0,03
Итого за День	1480	59,92	70,43	287,49	2026,84	0,66	0,79	31,25	587,76	1,99	606,63	767,31	145,92	8,34	1210,07	0,03	0,1	0,04

5 день 1 недели

Прем. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		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										
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				444										
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6	0,02	207,6	154	14,2	0,68	55,8				3										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,07	3,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411										
Соки в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418/386										
Итого за завтрак	660	24,61	42,93	74,79	790,96	0,59	0,26	8,01	120,5	0,63	256,01	378,66	66,92	6,64	501,99			0,1	0,03										
Расходник Ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14				82										
Бедостроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	280,39			0,01	294										
Каши гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	217,26	144,34	14,34	4,88	275,22			0,01	330										
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,09	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1	411										
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			0,04	0,02										
Итого за Обед	885	39,66	53,47	130,12	1159,53	1,06	0,82	18,63	376,33	1,2	128,63	626,13	220,42	10,67	1252,84			0,22	0,04										
Итого за день	1545	64,27	96,4	204,91	1950,49	1,65	0,88	26,64	496,83	1,83	384,64	1004,79	287,34	17,31	1754,83			0,32	0,07										
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин										Минеральные вещества (мг)													
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
		312,24	489,95	1341,7	10329,41	5,87	4,33	221,53	3087,5	10,13	2193,68	4347,86	985,88	61,75	7765,27			0,13	1,09	0,31									
	Среднее значение за период	62,448	81,99	268,34	2065,882	1,174	0,866	44,306	617,5	2,026	438,738	869,572	197,176	12,35	1553,054			0,026	0,218	0,062									

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., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. Т. Лапиной 2004 г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт