



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с п.в СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Приним лица, 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, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	3,4	10,1	39,3	272,1	0,12	0,80	49,84	0,00	0,00	121,01	33,69	142,14	0,80	0,78	0,09	80,44	0,00	0,00	175	2015	
Горячий бутерброд с сыром	35	8,7	9,8	12,0	175,5	0,02	0,12	95,08	0,00	0,05	156,53	16,28	182,88	0,19	0,00	0,00	7,85	0,00	0,00	7	2015	
Чай с лимоном	200/150	0,2	0,0	18,2	62,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	0,00	377	2015		
Блинчик с овощным фаршем	70	4,2	5,0	27,1	170,0	0,10	0,14	33,21	0,10	0,00	60,73	17,86	75,12	0,75	0,61	0,00	27,28	0,00	0,00	Учк		
Итого за прием пищи:	336	16,4	24,8	83,6	680,3	0,24	1,06	117,88	0,10	0,05	253,17	74,15	388,54	2,39	1,31	34,10	85,37	0,00	0,00			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курой	280/10	8,1	7,4	17,0	182,5	0,19	12,00	59,80	0,00	0,10	60,88	3,50	146,28	2,13	0,25	0,00	54,13	0,00	0,00	87	2015	
Тертая капуста с соусом	70/50	7,5	11,7	8,2	169,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	16,40	86,90	1,30	0,30	0,06	37,80	0,00	0,00	Учк		
Макаронные изделия отварные	150	8,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,90	11,80	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	0,00	0,00	309	2015	
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	68,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Хлеб ржаной	38	2,4	0,4	12,0	62,8	0,10	0,00	0,08	0,00	0,00	6,50	8,80	31,20	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00			
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	51,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,50	2,90	0,20	381,40	2,60	0,00	0,00			
Вяленое изделие	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	641	28,4	34,7	134,1	893,8	0,34	30,50	83,80	0,10	0,30	146,38	88,90	340,15	11,63	1,58	482,30	197,43	0,00	0,00	Учк		
Всего за день:		44,8	59,5	227,7	1 674,9	0,58	32,30	181,48	0,20	0,35	499,55	131,05	728,69	13,93	2,89	516,40	282,80	0,00	0,00			



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5,4	10,1	39,3	272,1	0,12	0,80	48,84	0,00	0,00	121,01	33,69	142,14	0,80	0,76	0,09	60,44	0,09	0,00	175	2015
Горячий бутерброд с сыром	35	0,7	8,9	12,0	175,5	0,02	0,12	35,02	0,00	0,00	158,53	16,28	160,86	0,15	0,00	0,09	7,95	0,00	0,00	7	2015
Чай с лимоном	200/5/5	0,2	0,0	10,2	62,8	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	0,00	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015
Блинчик с вешенками фаршем	70	4,2	5,0	27,1	170,0	0,10	0,14	33,21	0,10	0,00	60,73	17,86	73,12	0,75	0,61	0,00	27,28	0,00	0,00	учк	
Итого за прием пищи:	536	10,4	24,0	88,6	680,3	0,24	1,86	117,86	0,10	0,00	253,17	74,15	386,54	2,30	1,37	34,10	68,37	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с мясом и луком	250/10	9,1	7,4	17,0	182,5	0,13	12,00	50,00	0,00	0,10	60,88	3,50	146,28	2,13	0,25	0,00	54,13	0,00	0,00	87	2015
Теплоты мясные с соусом	70/50	7,5	11,7	8,2	189,7	0,00	1,50	1,10	0,00	0,00	21,20	96,40	86,90	1,30	0,30	0,00	87,90	0,00	0,00	тк	2015
Макаронные изделия отварные	150	8,2	4,0	40,1	226,0	0,10	0,00	12,50	0,10	0,00	32,90	11,80	47,40	1,10	0,40	71,70	100,90	0,00	0,00	309	2015
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	68,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015
Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	8,60	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	0,20	261,40	2,60	0,00	0,00		
Выпечка сладкая	45	3,1	10,7	23,9	203,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	тк	
Итого за прием пищи:	941	28,4	34,7	136,1	893,6	0,34	30,50	63,60	0,10	0,30	148,38	66,90	340,15	11,63	1,55	482,30	197,43	0,00	0,00		
Всего за день:		48,2	58,6	227,7	1 673,9	0,58	32,36	181,46	0,20	0,30	401,55	131,05	726,69	13,93	2,90	510,40	282,80	0,00	0,00		