



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет

1 День, 1 Неделя

Прим. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ пачек, туров	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Со, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг	ТТК									
Биточек мясной "Солнышко"	100	13,22	21	13,22	295	Завтрак																						
Магарины отварные	150	6,98	5	46,96	280	0,11	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,87	0,03	10,23	308	2015								
Овощи натуральные свежие	50	0,55		1,9	12	0,07			0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			71	2015								
Чай с лимоном, сахарный песок 200/15/6	221	0,25		15,21	63	0,07	2,5		0,07	0,02	7,65	5,12	9,56	0,98	35,03				377	2015								
Батошник к чаю	45	3,39	1	23,13	118	0,07				0,02	9,9	14,85	38,25	0,9	58,95	1,62												
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111			0,01		0,17	0,02	0,02	0,11	0,16														
Итого за Завтрак	585	25,36	34	112,32	859	0,25	3,52	21,81	0,36	0,17	54,73	48,76	238,37	4,36	296,02	123,29	0,03	10,23										
Суп картофельный с луком, маслом 250/20	270	10,21	4	20,17	162	Обед																						
Плов с говиной	180	13,77	31	34,97	477	0,1	3,21	1,86	0,5	0,16	33,69	48,57	219,25	2,82	386,44	118,25	0,01	18,56	285	2015								
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14	8	14	2,8	240				389	2015								
Хлеб ржаной	43	2,94	1	14,38	75	0,08				0,03	7,74	9,17	37,41	1,72	58,48	2,41												
Фрукт	130	0,52	1	12,74	81	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01											
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06			0,17	0,05	17,24	8,97	47,78	0,74	127,49	0,35												
Итого за Обед	893	33,97	49	146,19	1172	0,5	40,04	46,74	0,89	0,76	129,41	123,11	473,84	12,93	1890,48	203,66	0,1	18,63										
Итого за день		59,33	83	258,51	2031	0,75	43,56	68,55	1,25	0,95	184,14	172,87	712,21	17,29	2186,47	326,95	0,13	28,86										



ООО "Комплексы питания"
 "Утверждено"
 Управляющий
 директор
 Выходков М.С.
 2013 г.

2 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			Витамин	Витамин		
Углежи из свинойны 50/50	100	11,34	29	4,5	322	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	260	2015		
Каши гречневая, рассыпчатая	150	8,77	6	39,82	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,07	0,01	302	2015		
Овощи натуральные свежие	50	0,28		1	5	0,02		5		0,02	11,5	7	11,5	0,3	70,5			0,01	71	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон йодированный	30	2,25	1	16,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	28,5	0,6	39,3							
Фрукт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01					
Итого за завтрак	675	23,36	37	88,31	776	0,48	14,23	27,49	0,6	0,35	84,51	192,55	432,54	11,78	1 049,08	144,9	0,04	19,4				
Обед																						
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной 280/20	270	5,56	5	12,38	122	0,1	19,2	0,3	0,57	0,41	44,7	28,39	87,92	2,18	328,81	85,47	0,03	0,07	82	2015		
Жаркое по-домашнему	220	15,72	32	32,57	480	0,29	38,36	1,91	0,57	0,27	44,57	67,02	277,24	4,44	1 366,33	120,28	0,07	21,33	289	2015		
Овощи натуральные свежие	60	0,66		2,28	14	0,04	15	0,1		0,02	8,4	15,6	12	0,6	174				71	2015		
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/3	218	0,23		15,12	62		1,3			0,01	6,45	4,78	8,9	0,89	30,14				377	2015		
Хлеб бородинский	22	1,45		7,35	38	0,04				0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23						
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	28,2	0,72						
Кондитерское изделие	70	3,78	14	48,33	341	0,05		9,28	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01					
Итого за Обед	880	28,9	52	129,31	1 109	0,55	73,86	11,59	0,65	0,77	120,6	131,59	453,66	9,71	1 996,28	213,54	0,11	21,4				
Итого за день		52,26	89	217,62	1 885	1,03	88,09	39,08	1,25	1,12	205,11	324,14	886,3	21,49	3 045,34	388,44	0,15	40,8				

3 День, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг		С, мг		А, мкг		Д, мкг		В2, мг		Са, мг		Мг, мг		Р, мг		Fg, мг				К, мг		I, мг		F, мг		Se, мг	
						В1	С	А	Д	В2	Са	Мг	Р	Fg	К	I	F	Se															
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным 150/10	180	4.67	10	26.65	216	0.1	0.88	53.5	0.16	0.12	91.26	28.07	117.26	0.68	143.9	36.92	0.01	175	2015														
Молоко в индивидуальной упаковке	200	6	6	9.4	134	0.26	1.7	150	0.1	0.36	240	28	180	0.2	292	0.04	0.04	175	2015														
Чай с сахарным песком, лимонном 200/15/10	225	0.29		15.33	64	4.1				0.01	9.25	5.6	10.44	0.92	41.55			377	2015														
Батон йодированный	38	2.85	1	19.53	100	0.06				0.02	8.38	12.54	32.3	0.78	49.78	1.37																	
Фрукт	130	0.46		11.85	52	0.02	5.75			0.03	21.85	13.8	18.4	2.3	178.25	1.15	0.01																
Итого за Завтрак	753	14.27	17	82.76	566	0.44	27.73	203.5	0.28	0.54	370.72	88.01	358.4	4.86	705.48	39.48	0.05																
Обед																																	
Суп картофельный с горохом туш. жарой 250/20	270	12.35	4	19.65	163	0.28	11.33	0.32	0.44	0.45	42.21	39.95	131.46	2.53	518.79	75.93	0.06	102	2015														
Емкля мясные с соусом 120/50	170	10.59	27	12.42	339	0.07	3.45	1.39	0.44	0.12	21.04	25.57	155.67	2.21	264.9	44.65	0.02	16.76	2015														
Овощи натуральные свежие	60	0.66		2.28	14	0.04	15	0.1		0.02	8.4	15.6	12	0.6	174	1.2		71	2015														
Чай с сахаром 200/15	215	0.2		15.03	61	0.1				0.01	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25			376	2015														
Хлеб ржаной	39	2.57		13.03	68	0.07				0.03	7.02	7.41	33.93	1.56	53.04	2.18																	
Кондитерское изделие	35	3.6	9	3.6	236						0.2	0.1	0.81	0.01	0.87	0.01																	
Итого за Обед	789	29.97	40	98.41	881	0.47	29.88	2.36	0.44	0.63	84.12	93.03	342.31	7.73	1056.65	123.97	0.08	16.83															
Итого за день		44.24	57	181.17	1447	0.91	57.61	205.86	0.72	1.17	454.84	181.04	700.71	12.59	1762.33	163.45	0.14	16.83															

5 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг						
Биточек из мяса птицы "Сник"	100	18,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,19	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,95	1,73	ТТК	2015				
Рис отварной	150	3,95	5	40,17	224	0,04	0,04	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0,09	0,07	ТТК	2015				
Овощи натуральные свежие	30	0,33	1,14	1,14	7	0,02	7,5	0,05	0,01	0,01	4,2	7,8	6	0,3	87	0,6	0,01	0,01	ТТК	2015				
Чай с сахаром 200/15	215	0,2	15,03	15,03	61	0,1	0,1	5,28	0,01	0,01	5,28	4,4	8,24	0,82	25,25	0,01	0,01	0,01	ТТК	2015				
Батон подкислованный	35	2,63	1	17,99	82	0,05	0,05	7,7	0,02	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26	0,05	0,05	ТТК	2015				
Кондитерское изделие	20	1,1	7	11,9	111	0,19	9,74	0,01	0,21	0,2	0,02	0,02	0,11	0,11	0,16	0,03	0,03	0,03	ТТК	2015				
Итого за Завтрак	550	25,08	27	96,33	734	0,2	23,63	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97	2015				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,63	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97	2015				
Брильез хрустящая	100	27,97	29	3,78	391	0,08	1,44	149,07	0,71	0,28	361,77	27,95	333,94	0,93	187,07	44	0,09	0,09	ТТК	2015				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	246	0,31	2,1	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	ТТК	2015				
Чай с лимонком, сахарным песком 200/15/5	220	0,25	15,18	15,18	63	0,05	0,05	7,25	0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4	0,01	0,01	0,01	ТТК	2015				
Хлеб ржаной	28	1,85	9,35	9,35	49	0,03	0,03	5,04	0,02	0,02	5,04	5,32	24,35	1,12	38,08	1,57	0,01	0,01	ТТК	2015				
Батон подкислованный	20	1,5	10,28	10,28	32	0,05	0,05	4,4	0,01	0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72	0,01	0,01	ТТК	2015				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	341	0,05	9,28	0,08	0,08	0,03	8,12	5,04	31,76	0,38	40,88	4,64	0,01	0,01	ТТК	2015				
Итого за Обед	853	48,96	56	147,45	1302	0,72	27,07	181,17	3,29	0,97	439,23	227,99	745,5	10,56	1302,76	187,84	0,36	5,67	377	2015				
Итого за день	74,04	83	243,78	2036	0,91	36,81	242,11	3,5	1,17	588,5	298,99	1041,25	13,73	1635,78	273,87	0,41	7,4							

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Fe, мг	Se, мг
Итого за весь период	280,6	390	1 072,81	9 006	4,33	332,61	658,92	7,4	5,59	1 724,55	1 139,93	3 902,63	80,51	11 154,89	1 499	0,96	94,73				
Среднее значение за период	56,12	78	214,56	1 801,2	0,87	66,52	131,76	1,48	1,12	344,91	227,79	780,53	16,1	2 230,98	299,8	0,19	18,95				

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., Тульцева В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давыдовой 2004 г.