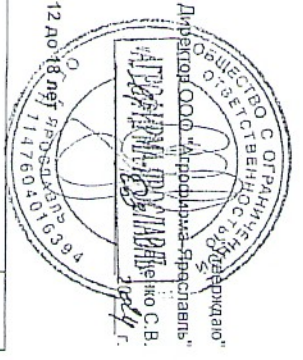


"Согласовано"  
 Начальник лагеря  
*Иванов И.И.*  
 "13" января 2024 г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет **1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Сл, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг		Ф, мг	Со, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Угнет. из свинины	100	11.3	29.0	4.5	322	0.14	23.20	0.50	4.8	0.07	0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	тх
Маринов. огурцы со сл. маслом	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	0.07	90	10.9	66.5	0.5	115	0.002	0.00	0.000	тх
Сыр доильный	10	2.3	3.0	0.0	36	0.00	0	0	0	0.02	0.01	10.3	8.8	16.5	1.64	56.2	0.020	0.00	0.000	тх
Кефир с медом витаминизированный	200	3.6	2.9	20.1	120	0.1	0.1	0	0	0.01	0.01	5.15	4.4	8.24	0.82	25.1	0.020	0.00	0.000	тх
Батончик к чаю	40	1.0	1.2	20.0	104.8	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	тх
<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>27.8</b>	<b>41.0</b>	<b>93.4</b>	<b>834</b>	<b>0.68</b>	<b>37.16</b>	<b>250.88</b>	<b>2.21</b>	<b>0.78</b>	<b>0.78</b>	<b>450.76</b>	<b>104.63</b>	<b>446.31</b>	<b>5.89</b>	<b>805.97</b>	<b>72.98</b>	<b>0.03</b>	<b>2.9</b>	
<b>Обед</b>																				
Суп с лавровым листом и курицей																				
Курица по-доминикански	270	4.9	8.9	15.0	156	0.09	1.36	0.29	0.17	0.17	0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	тх
Картофель отварной с маслом	300	13.6	19.2	8.3	234	0.04	0.72	0.01	0.09	0.09	0.09	215.43	14.43	108.37	1.63	113.88	0.002	0.2	0.002	тх
Сок	200	7.2	3.1	48.3	268	0.11	0.02	21	0.08	0.03	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			тх
Хлеб ржаной	45	2.9	0.5	18.9	88	0.02	0.02	25.6	0.02	0.02	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			тх
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02	2.1	46.9	0.1	0.3	0.3	273.3	45.2	235.5	0.1	249.3	0.030	0.5	0.030	тх
<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>29.1</b>	<b>38.7</b>	<b>123.2</b>	<b>917</b>	<b>0.5</b>	<b>4.2</b>	<b>347.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>580.7</b>	<b>98.4</b>	<b>484.9</b>	<b>6.7</b>	<b>536.5</b>	<b>0.1</b>	<b>1.0</b>	<b>0.1</b>	





4 ДЕНЬ

Продукты питания, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Витаминный			Минеральные вещества			№ рецепта								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Si, мг
<b>Завтрак</b>																			
Виноград хмелевая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,08	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	126,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТК	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11	21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001	0,025	ТК		
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0	0,02	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	5,6	0,06	14,62	0,040	0,02	ТК		
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02	229,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,10	ТК		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	283,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0,10	ТК		
<b>Итого за Завтрак</b>	645	30,3	25,2	127,1	750	0,16	13,96	37,76	0,25	186,68	50,84	190,08	5,17	641,97	9,76	0,02	ТК		
<b>Обед</b>																			
<b>Рассольник лечебно-диетический с перловой крупой, супом</b>	270	4,0	8,0	13,0	134	0,06	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК
Супное по-домашнему с опятами соевым	280	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,6	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,95	93,62	0,008	0,02	ТК	
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,9	40	0,020	0,10	ТК	
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96		ТК	
Витрушка с творогом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10	ТК		
<b>Итого за Обед</b>	875	31,9	45,7	118,8	873	0,11	13,0	37,9	0,01	0,1	41,1	26,4	58,8	7,1	149,0	2,0	0,1	0,0	

5 ДЕНЬ

Продукты питания, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Витаминный			Минеральные вещества			№ рецепта								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Si, мг
<b>Рыба морская филе</b>	73	13,0	13,0	3,0	183	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007	0,02	ТК		
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,11	0,09	112,44	18,59	136,61	1,94	115,14	0,021	0,018	ТК	
Чай с сахаром, лимон	220	0,2	0,0	15,2	63	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,62	0,040	0,02	ТК	
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	63,5	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96		ТК	
Блинчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,10	ТК		
<b>Итого за Завтрак</b>	570	20,2	21,3	84,4	609	0,11	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0		
<b>Обед</b>																			
<b>Щи из свежей капусты с картофелем и супом</b>	270	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК	
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК
Макаронные изделия со сливками	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,02	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,02	ТК	
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04	295,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,006		ТК		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,05			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26		ТК		
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02	283,3	14	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0,10	ТК		
<b>Итого за Обед</b>	900	38,2	27,4	134,3	934	0,19	14,9	576,6	0,5	0,3	217,8	76,6	347,9	5,3	499,3	1,3	0,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный			Минеральные вещества									
	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	Na, мг	Ca, мг	Si, мг
Итого за весь период	294	324	1137	7062	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	17,6	22462,3	3789,5	2,0	95,2
Среднее значение за период	59,8	64,8	227,3	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6

Нормативная документация:  
 СанПиН 1.2.362.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения  
 Сборник рецептов для продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мотыльникова В.А., 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Липинской 2004г.