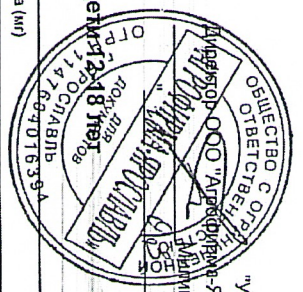


"Согласовано"
 Начальник лагеря *Александр*
Семинский Александр
 "19" января 2025 г.

"Утверждаю"
 директор ООО "Аграрийные-Роспашки"
Медведев П.А.
 20.05.25 г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы **1 день 1 недели**

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ п/п		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К			I	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ п/п
Блины со сметаной 200/50	250	12,25	19,99	115,8	695,88	0,01	0,01	4,1	0,5		5	9,24	4,5	0,2					111
Чай с сахаром, лимонком 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93					112
Блюдо	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64					113
Итого за Завтрак	580	13,02	20,93	142,87	806,94	0,05	0,04	16,1	0,5		34,6	32,88	20,9	3,77					114

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ п/п		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К			I	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ п/п
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				115
Полт.кашечка из семенины.	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		116
Рис отварной.	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04	0,22	27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86				117
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69				0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				118
Хлеб ржаной	60	3,9	0,6	25,2	120	0,07	0,02				12	39	8,4	0,66	55,8				119
Выпечное изделие	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24		126,79	1,06	40,37	143,16	15,09	1,9	139,8	0,01	0,04		120
Итого за Обед	940	44,94	67,11	173,83	1478,12	0,99	0,35	3,06	369,22	1,47	137,91	584,13	112,62	7,17	817,59	0,02	0,13		121
Итого за День	1520	57,96	87,64	316,7	2285,06	1,04	0,59	19,16	369,72	1,47	172,51	617,01	133,52	10,94	1192,74	0,02	0,24		122

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ п/п		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К			I	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ п/п
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	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02		123
Бульон 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				124
Какао на молоке	180	2,93	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02		125
Выпечное изделие	120	0,48	0,48	11,76	58,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6				126
Итого за Завтрак	620	16,76	25,44	79,13	618,82	0,2	0,42	19,51	168,73	0,75	485,29	418,41	82,57	4,72	768,52	0,02	0,05		127

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)	№ п/п		
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К			I	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ п/п
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/20	270	6,04	14,53	13,94	211,24	0,21	0,1	21,08	267,56	0,2	46,89	100,6	33,01	1,72	460,14				128
Напиток крупяной	100	12,29	12,45	20,8	244,41						0,06								129
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	1,3	96,93				130
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	19,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				131
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6				132
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		133
Итого за Обед	870	39,67	46,18	151,95	1182,03	0,48	0,39	21,18	414,73	1,29	117,45	328,66	67,39	5,92	734,06	0,01	0,15		134
Итого за День	1490	56,43	71,62	231,08	1800,85	0,68	0,81	40,69	583,46	2,04	602,74	747,07	149,56	10,64	1502,59	0,03	0,2		135

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рц.
		Б	Ж	У	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	444									
Ежики из свиных с соусом 150/50.	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								
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	15,4	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	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1	411								
Рисово	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6				0,01	386								
Итого за Завтрак	580	24,09	43,21	66,35	756,36	0,61	0,26	20,01	120,5	0,63	261,21	377,86	69,72	6,48	835,99				0,11	0,03								
Расольник 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				0,01	82								
Ведрашников из свиныхы	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	250,39				0,01	294								
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	330								
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								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,03	406								
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	0,02								
Итого за Обед	890	39,98	53,52	132,22	1469,53	1,07	0,53	18,63	376,33	1,2	129,63	629,38	221,12	10,72	1257,49				0,03	0,05								
Итого за день	1470	64,07	96,73	198,57	1924,89	1,68	0,89	38,64	456,83	1,83	390,84	1007,24	290,84	17,2	2093,08				0,03	0,34								
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se										
Итого за весь период		303,96	407,2	1222,35	9790,45	5,87	4,38	207,69	3043,04	10,3	2222,72	4320,04	1007,81	66,3	9432,1				0,13	1,36								
Среднее значение за период		60,792	81,44	244,47	1958,09	1,174	0,876	41,538	608,608	2,06	444,544	864,008	201,562	13,26	1886,42				0,026	0,272								

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3596-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельяна В.А. 2015г.

Сборник рецептов на продукцию для питательной образовательных организаций "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под ред. В.Т.Лашинной 2004г.