



"Согласовано"  
 Директор лагеря *В.В. Займитская* *В.В.*

2015 г.



Общество с ограниченной ответственностью  
 "Агроформат-рославль"  
 2015 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
																			4	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Блинчики с молоком стученым 150/50	200	12,6	19,24	88	575,91	0,05	0,2	1,3	0,04	0,1	153,5	109,88	17	0,1	185,5			0,01	ТТК	
Чай с сахаром, лимонном 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	41,55		0,1		411	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386	
Итого за Завтрак	510	13,29	19,7	113,11	687,57	0,08	0,23	15,4	0,54	0,1	178,9	131,12	31,6	3,23	505,05		0,11	0,01		
Суп вермишелевый с мясом 250/15	260	5,5	12,28	15,71	195,63	0,16	0,05	1,73	201,92	0,15	18,53	65,08	14,13	0,9	126,33			0,01	111	
Люля-кебаб из свинины	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		ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330	
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,24	109,6	0,28	8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01		
Хачапури с сыром	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533	
Итого за Обед	850	47,12	64,55	144,67	1355,84	1,07	0,57	3,99	374,57	0,57	423,93	740,63	205,23	9,58	969,54	0,02	0,11	0,03		
Итого за день	1360	60,41	84,25	257,78	2043,41	1,15	0,8	19,39	375,11	0,67	602,83	871,75	236,83	12,81	1474,59	0,02	0,22	0,04		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
																			4	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Каша "Дружба" жидкая с маслом 250/10	260	8,11	15,64	45,87	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	169,66	208,78	49	1,09	264,59	0,01	0,03		199	
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				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	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386	
Итого за Завтрак	620	19,85	25,75	94,11	693,83	0,29	0,48	18,41	167,82	0,78	518,68	489,98	103,2	4,98	805,05	0,02	0,06			
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95	
Терттели с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218	
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390	
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	0,16	82,7	0,17	9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01		
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,18	111		0,02	0,01	538	
Итого за Обед	815	37,52	52,59	164,4	1281,78	0,71	0,39	25,06	339,38	3,81	313,57	516,16	94,31	5,95	1107,14	0,01	0,32	0,05		
Итого за день	1435	57,37	78,34	258,51	1975,61	1	0,87	43,47	507,2	4,59	832,25	1006,14	197,51	10,93	1912,19	0,03	0,38	0,05		



5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.		
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		F	Se
		4	5	6	4	5	6		8	9	10														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20						
Ежики с соусом 150/50 школа	200	19,26	21,98	18,36	348,71	0,31	0,12	7,05	60,45	0,32	28,3	203,71	67,21	2,1	409,39		0,06	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		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		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411							
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386							
Итого за Завтрак	560	28,06	28,81	63,73	630,57	0,39	0,22	17,31	112,55	0,32	257,3	376,95	94,81	5,85	768,44		0,17	0,03							
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/10	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65			73							
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03							
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6		0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			218							
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1	412							
Хлеб ржаной	36	2,34	0,36	15,12	72	0,04	0,01				7,2	23,4	5,04	0,4	33,48		0,02	0,01							
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01							
Итого за Обед	851	39,54	61,06	144,77	1 290,54	0,83	0,41	34,51	332,92	0,97	317,12	529,02	94,81	6,87	961,57		0,14	0,05							
Итого за день	1 411	67,6	89,87	208,5	1 921,11	1,22	0,63	51,82	445,47	1,29	574,42	905,97	189,62	12,72	1 730,01		0,31	0,08							

Итого	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)								
	Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se
	323,75	397,12	1 231,07	64,75	79,424	246,214		5,96	4,24	212,08													
Итого за весь период	323,75	397,12	1 231,07	5,96	4,24	212,08	2 686,28	8,89	3 113,48	4 778,82	1 151,37	65,85	9 820,71	0,08	1,48	0,26							
Среднее значение за период	64,75	79,424	246,214	1,192	0,848	42,416	537,256	1,778	622,696	955,764	230,274	13,17	1 964,142	0,016	0,296	0,052							

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.