



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

1 день, 1 недели

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
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	14,57	15	3,34	206	0,08	3,93	0,11		0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01		302	2015	
Батончик к чаю	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
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	
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	620	25,94	23	83,58	642	0,47	17,03	21,11	0,08	0,34	73,18	182,04	381,98	10,41	737,94	144,65	0,03	0,01			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08		97	2015	
Филе по-Варшавски	100	24,13	21	6,71	315	1,02		73,3	0,95	0,46	38,52	32,89	310,51	1,91	445,75	160,2	0,04		ПК		
Макароны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01		309	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	33	2,18		11,02	57	0,06				0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,98	1,85					
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Итого за Обед	838	49,66	42	136,9	1 131	1,44	23,93	138,96	1,42	1,08	124,1	99,88	589,31	9	1 451,05	340,58	0,09	0,12			
Итого за день		75,6	65	220,48	1 773	1,91	40,96	160,07	1,5	1,42	197,28	281,92	971,29	18,41	2 188,99	485,23	0,12	0,13			

2 день, 1 недели

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	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Котлета рыбная "Болжанка"	90	11,1	8	9,91	156	0,07	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41			ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,44		1,52	10	0,02	10	0,07		0,02	5,6	10,4	8	0,4	116	0,8			71	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	0,01	5,5	8,25	0,5	32,75	0,9				
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Фрукт 1 шт	116	0,41		10,57	47	0,02	5,13			0,03	19,5	12,31	16,42	2,05	159,05	1,03	0,01			
Итого за Завтрак	641	17,39	14	72,11	490	0,31	44,41	34,65	0,23	0,28	125,62	103,44	306,76	5,69	1 364,43	189,45	0,05			
Обед																				
Рассольник Ленинградский с перловкой, курой 250/20	270	8,79	3	17,1	134	0,16	17,13	1,08		0,44	32,31	31,48	117,72	1,52	533,83	86	0,07		96	2015
Гуляш из свинины 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
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8					348	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	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	845	32,15	52	164,89	1 264	1,2	18,64	41,93	0,7	1,88	85,07	102,1	435,85	8,8	1 000,33	234,82	0,09	19,46		
Итого за день		49,54	66	237	1 754	1,51	63,05	76,58	0,93	2,16	210,69	205,54	742,61	14,49	2 364,76	424,27	0,14	19,46		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции		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			
	Болтки, г	Жир, г																			
Завтрак																					
Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным 200/10	260	6,74	12	39,82	293	0,08	1,72	66,4	0,22	167,66	37,95	180,3	0,57	232,96	52,42	0,02	0,01	182	2015		
Батон йодированный	35	2,63	1	17,99	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	46,85	1,26						
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	0,25		15,18	63	0,25	2,1		0,01	7,29	5	9,34	0,87	33,4				377	2015		
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Завтрак	645	10,14	14	85,73	509	0,18	16,82	66,4	0,28	203,41	66,2	233,69	5	673,61	56,28	0,03	0,01				
Обед																					
Щи из св. капусты с картофелем, говядиной 250/20	270	5,59	6	8,96	109	0,11	29,4	0,29	0,41	44,63	25,29	83,79	1,93	300,36	73,8	0,02	0,07	88	2015		
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд.конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015		
Овощи натуральные свежие	60	0,34		1,2	6	0,02		6	0,02	13,8	8,4	25,2	0,36	84,6		0,01		71	2015		
Сок	200			20,2	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015		
Хлеб ржаной	38	2,51		12,69	66	0,07			0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13						
Батон йодированный	20	1,5	1	10,28	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК			
Итого за Обед	898	30,7	27	116,42	836	0,68	75,89	19,02	0,1	144,42	130,34	466,46	10,23	2 223,05	223,13	0,11	0,09				
Итого за день	1543	40,84	41	202,15	1 345	0,86	92,71	85,42	0,32	347,83	196,54	700,15	15,23	2 895,66	279,41	0,14	0,1				

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Шницель из свиной рубленый	100	11,08	29	12,4	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК			
Макаронные отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	309			
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			
Батончик к чаю	30	2,25	1	15,42	79	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	625	20,36	36	95,81	782	0,26	13,1	0,54	0,19	65,4	55,5	238,03	7,6	725,79	127,02	0,02	17,1			
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луценым и курой 250/10	260	8,62	3	17,8	146	0,28	11,09	0,31	0,43	40,08	37,55	109,51	2,51	492,99	75,13	0,05	102			
Бефстроганов из говядины отварной 50/50	100	10,59	18	5,48	228	0,05	0,08	20	0,01	37,62	17,24	125,2	1,73	68,86	82,58	0,01	62			
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	302			
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			
Хлеб ржаной	29	1,91	9,69	50	0,05				0,02	5,22	5,51	25,23	1,16	39,44	1,62					
Батончик к чаю	25	1,88	1	12,85	66	0,04			0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35					
Итого за Обед	849	38,6	40	144,22	1108	0,79	11,27	0,26	0,77	131,38	220,76	546,24	12,36	1050,88	221,06	0,07	102			
Итого за день	1474	58,96	76	240,03	1890	1,05	24,37	0,8	0,96	196,78	276,26	784,27	19,96	1776,67	348,08	0,09	17,18			

2 день, 2 недели

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			
																			Завтрак		
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК			
Овощи натуральные свежие	30	0,17		0,6	3	0,01		3		6,9	4,2	12,6	0,18	42,3		0,01		71	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61	0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Батон гидролированный	30	2,25	1	15,42	79	0,05				6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08						
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09		0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01					
Итого за Завтрак	560	13,62	28	53,95	528	0,15	8,64	4,39	0,44	59,12	56,28	219,49	5,85	549,43	46,75	0,04	16,76				
Обед																					
Борщи из свежей капусты с картофелем, курой 250/20	270	8,23	3	12,7	112	0,11	19,73	0,32		48,06	28,93	94,41	1,66	381,71	87,07	0,06	0,07	82	2015		
Жаркое по-домашнему 50/200 (говяд. конс.)	250	17,15	8	39,47	300	0,43	46,49	10,33	0,1	60,01	74,52	290,53	3,18	1 517,4	144,46	0,08	0,02	259	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58		31,82	130	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	8				349	2015		
Хлеб ржаной	42	2,77	1	14,03	73	0,08				7,56	7,98	36,54	1,68	57,12	2,35						
Выпечное изделие	60	3,61	12	23,62	215			2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02			ТТК			
Итого за Обед	822	32,34	24	121,64	830	1,42	66,6	16,45	0,1	118,97	115,94	424,36	8,76	1 967,04	233,9	0,14	0,09				
Итого за день		45,96	52	175,59	1 358	1,57	75,24	20,84	0,54	178,09	172,22	642,85	14,61	2 516,47	280,65	0,18	16,85				

3 день, 2 недели

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			
																					Завтрак
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 250/5	255	7,69	8	45,17	286	0,17	1,46	42,5	0,08	0,19	149,32	46,78	191,94	1,11	238,11	61,53	0,02			175	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	15,42	79	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Фрукт 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	630	10,66	10	88,36	487	0,26	14,56	42,5	0,08	0,25	181,97	72,78	239,98	5,39	664,06	65,21	0,03				
Обед																					
Суп картофельный с яйцом, курой 250/20	270	10,21	4	20,17	162	0,2	23,83	25,35	0,22	0,5	35,94	37,7	141,13	1,99	736,64	78,04	0,08	0,07	97	2015	
Бриоль 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	5,59	ТТК		
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04	26,68		0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	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	
Сок	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			389	2015	
Хлеб ржаной	21	1,39		7,01	37	0,04				0,02	3,78	3,99	18,27	0,84	28,56	1,18					
Кондитерское изделие	70	3,78	14	49,33	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	871	47,86	52	142,94	1 257	0,47	40,27	210,48	1,11	0,9	443,46	125,7	635,48	8,14	1 462,46	191,82	0,18	5,66			
Итого за день		58,52	62	231,3	1 744	0,73	54,83	252,98	1,19	1,15	625,43	198,48	875,46	13,53	2 126,52	257,03	0,21	5,66			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции		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		
	Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
Биточек из мяса птицы "Смак"	100	16,97	14	10,1	239	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	
Картофельное пюре	150	3,31	5	22,08	148	0,16	25,36	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Овощи натуральные свежие	40	0,22		0,8	4	0,01		4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		71	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,23	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9				
Фрукт 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,68	1,02	0,01			
Итого за Завтрак	645	22,99	20	71,34	564	0,3	33,29	64,11	0,2	0,33	208,14	83,44	328,07	5,72	1 148,82	100,64	0,11	1,73		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	265	4,84	6	19,91	158	0,2	23,53	1,82	2,42	0,47	32,18	39,21	120,04	1,96	713,03	76,43	0,25	0,07	97	2015
Тфтели "Сочные" с соусом 70/50	120	8,2	15	9,05	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	ТТК	
Макарони отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1	20,8	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	309	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	34	2,24		11,36	59	0,06				0,03	6,12	6,46	29,58	1,36	46,24	1,9				
Кондитерское изделие	70	6,63	12	43,75	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35				
Итого за Обед	914	29,08	38	141,6	1 030	0,51	41,01	43,85	2,79	0,66	111,11	96,62	328,54	7,59	1 281,31	216,86	0,27	4,41		
Итого за день		52,07	58	212,94	1 594	0,81	74,3	107,96	2,99	0,99	319,25	180,06	656,61	13,31	2 430,13	317,5	0,38	6,14		

5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		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
		1	2																		
Завтрак																					
Гуляш из свинины 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	286,51	80,74	0,01	19,39	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	6	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	254,1	60,48	0,01	0,01	302	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	25	1,88	1	12,85	66	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Кондитерское изделие	35	1,61	7	20,55	150			0,46			0,42	0,27	1,68	0,02	2,17	0,22					
Итого за Завтрак	525	23,8	43	92,65	847	0,41	1,23	22,95	0,6	0,29	51,53	172,47	394,77	8,54	612,78	142,34	0,02	19,4			
Обед																					
Суп картофельный с зел. горошком, говядиной 250/10	260	4,35	4	13,37	107	0,15	15,92	0,3		0,41	28,24	27,86	83,98	1,66	415,95	73,93	0,03	0,07	222	1983	
Плов со свининой	250	19,12	43	48,57	662	0,14	4,45	2,62	0,69	0,2	46,7	67,45	304,54	3,92	508,85	163,13	0,02	25,78	265	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	
Компот из вишни с/м	200	0,18		22,31	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44			342	2015	
Хлеб ржаной	28	1,85		9,35	49	0,05				0,02	5,04	5,32	24,36	1,12	38,08	1,57					
Фрукт. 1 шт	115	0,41		10,48	46	0,02	5,09			0,03	19,33	12,21	16,28	2,04	157,88	1,02	0,01				
Итого за Обед	913	26,57	47	106,36	989	0,41	43,76	3,02	0,69	0,69	116,25	134,16	447,76	9,45	1 351,48	241,29	0,06	25,85			
Итого за день		50,37	90	198,91	1 816	0,82	44,99	25,97	1,29	0,98	167,78	306,63	842,53	17,99	1 964,26	383,63	0,08	45,25			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
																		555,7
Среднее значение за период	55,57	64,8	216,53	1 678,6	55,36	93,5	1,09	1,28	276,29	214,04	750,86	15,43	2 175,06	338,2	0,16	13,16		

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