

"Утверждаю"
 Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

Согласовано
 Начальник лагеря
 "Сосновка" № 68
 2024 г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей от 7 до 14 лет.

1 день, лагерь

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																				
Блинчики	225	11,7	8,8	66,9	392,2	0,1	2,4	1,6	0,1	0,1	20,7	12,3	58,0	0,9	124,3	36,8	0,0	4,3	ТТК	фирм
Молоко стученное	25	1,8	2,1	13,9	79,4	0,0		26,7	0,1	0,0	11,5	27,4	84,4	0,6	55,3	60,8				
Яблоко 1 шт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,0	21,0	92,0					0,0	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3				262	2022
Чай с лимоном	215	0,1	0,0	10,1	39,2		0,1													
Итого за Завтрак	795	15,1	22,0	92,9	663,8	0,2	16,5	28,3	0,2	0,1	66,6	67,5	195,7	5,8	614,1	101,2	0,0	4,3		
Обед																				
Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,7	4,2															
Суп гороховый	250	7,8	8,6	23,9	199,3														22/2	фирм
Рис отварной	185	4,5	5,0	47,2	252,7	0,1				0,0	7,0	10,6	27,2	0,6	41,9	1,2			203	2022
Птица тушеная в томатном соусе с овощами 50/50гр.	100	9,7	17,6	14,5	253,4	0,0	0,1	43,2	0,1	0,1	132,0	5,3	75,0	0,2	13,2				ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7	0,1				0,0	4,7	4,9	22,6	1,0	35,4	1,5				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8		0,0				0,0	0,0	0,1		0,2					
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
Хачапури с сыром	100	14,5	14,0	37,5	339,0	0,1	0,2	114,8	0,6	0,2	272,3	19,5	210,6	1,1	101,9	30,8	0,0	4,2	533	2003
Чай	200	0,0	0,0	9,8	37,3														261	2022
Итого за Обед	980	48,1	50,2	205,4	1438,9	1,2	0,4	24,4	0,1	1,4	27,8	148,0	231,8	8,1	307,6	61,9	0,0	0,0		
Итого за день	1775	63,2	72,2	298,3	2102,6	1,4	16,9	52,7	0,3	1,5	94,4	215,5	427,5	14,0	921,7	163,2	0,0	4,3		

2 день, лагерь

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			
																					0,1
Каша молочная "Дружба"	200	5,0	6,5	26,4	182,8	0,1	1,0	0,8	0,3	0,1	14,2	18,7	130,0	1,5	200,9	21,7	0,0	10,2	119	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,6	5,5	9,4	114,9	0,2	26,0	25,9	0,1	0,1	48,2	33,1	98,2	1,4	757,3	75,3	0,0		3	2022	
Булочка	100	8,0	4,6	49,5	360,0	0,0	6,3	0,0		0,0	3,5	6,5	5,0	0,3	72,5	0,5			ТТК	фирм	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,6	86,5		0,1			0,0	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3						
Яблоко 1 шт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8																
Итого за Завтрак	690	22,4	17,7	128,0	850,0	0,3	33,3	27,3	0,4	0,3	77,6	72,1	266,0	4,5	1093	98,5	0,1	10,2			
Обед																					
Зелёный горошек	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21	77	1	323	63	0	0	32	2022	
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68	266	3	442	163	0	17	72	2022	
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4	8	1	25				ТТК	фирм	
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	0,03				0,01	4,4	7	17	0	26	1			91	2022	
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70																
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78																
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	3	240	2					
Слойка с конфитюром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0	3	0	3	0			ТТК		
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10														261	2022	
Итого за Обед	1105	26,49	35,53	138,43	972,39	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106	394	7	856	229	0	17			
Итого за день	1795	48,90	53,24	266,45	1822,35	0,63	48,54	33,14	0,83	0,95	170	178	660	12	1950	327	0	27			

3 день-лагерь

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		
Макароны с сыром	200	8,89	6,24	39,0	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,5	80,7	0,0	19,4	138	2022	
Печенье	60	4,50	5,88	46,0	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,0	84,6	0,0				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,0		231	2022	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02	88			0,02	14	8	14	2,8	240,0	2,0					
Чай	215	0,02	0,00	9,79	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,0		261	2022	
Итого за Завтрак	805	13,93	13,12	127,77	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	822,0	169,4	0,0	19,4			
Обед																				
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,41	2,41	4,68	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332	86	0	0	41	2016	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1453	121	0	21	62	2022	
Котлета "фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2		0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	48	1			ТТК	фирм	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	37	2			330/1	2026	
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	19	6					
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178	1	0		231	2022	
Ватрушка с конфитюром	100	6,71	6	44,47	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70	32	0		410	2015	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79														ТТК	фирм	
Итого за Обед	1095	36,69	40,41	180,62	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106	108,7	375,76	7,73	1889	215	0	21			
Итого за день	1900	50,62	53,53	308,39	0,70	85,38	45,24	1,25	0,93	185	187,5	671,41	15,30	2711	384	0	41			

4 день лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Напитсы с соусом	130	16,45	13	2,8	192,05	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	121	19,8	167,3	0,8	119,5	23,4	0,05	1,73	ТТК	фирм
Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,10	0,01		3,5		0,01	8	4,9	14,7	0,2	49,4		0,01		91	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		2,1			0,01	7	5,0	9,3	0,9	33,4					
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04				0,01	6	8,3	21,3	0,5	32,8	0,9				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	21	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,01		231	2022
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39,10			0,01			0	0,0	0,1		0,2				262	2022
Итого за Завтрак	725	26,91	19	88,51	621,73	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	162	176,9	421,7	7,2	499,2	84,8	0,07	1,74		
Обед																				
Кукуруза консервированная	30	0,92	3,58	5,59	55,62	0,19	23,4	25,3	0,2	0,5	32	32,9	97,3	2,0	685,0	76,5	0,0	0,1	21	2016
Суп фасолевый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,06	6,8	0,7	0,2	0,1	12	22,0	133,0	2,1	233,2	33,4		8,4	87	2016
Плов с мясом	220	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1		20,8	0,1	0,0	21	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,0	0,0	179	2022
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3	1,4	6,6	0,1	14,8	0,0				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06				0,0	6	5,9	27,0	1,2	42,2	1,7				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,0	14	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0				
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,8	0,6	0,2	272	19,5	210,6	1,1	101,9	30,8	0,0	4,2	533	2003
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм
Итого за Обед	1085	40,30	55,84	200,13	1461,42	0,41	33,3	46,8	0,5	0,6	74	71,9	316,8	6,6	1046	211,7	0,1	8,5		
Итого за день	1810	67,21	74,99	288,64	2083,15	0,84	37,5	105,5	0,7	0,9	235	248,7	738,6	13,8	1545	296,5	0,1	10,2		

5 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	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		
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,3	20,16	138,79	1,4	171,6	23,1	0,06	0,01	126,	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,2	33,14	98,23	1,37	757,3	75,3	0,04	3	2022	
Яблоко 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	231	2022	
Печенье	20	1,77	1,96	15,34	84,45															
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14,0	8	14	2,8	240,0	2,0				
Чай с молоком стуженным	215	1,8	2,06	13,46	77,08		0,1			0,01	5,3	4,4	8,24	0,82	25,3			ТТК	фирм	
Итого за завтрак	805	17,29	19	101,81	645,63	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,2	78,54	306,52	4,63	1120	116,2	0,1	0,01		
Обед																				
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,64	4,36	6,58	68,58	0,18	49,88	20,58	0,02	0,78	93,7	40,4	98,5	2,6	585,5	148,8	0,04	0,14	32	2022
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,89	15,16	120,60	0,13	3,32	32,56	0,29	0,19	32,5	33,8	214,5	1,9	227,5	44,5	0,1	0,02	74	2022
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	276,59	0,1		20,8	0,08	0,03	21,2	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофель отварной	180	3,65	3,99	32,08	177,10	0,30				0,03	6,1	6,5	29,6	1,4	46,2	1,9			208	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03				0,01	4,4	6,6	17,0	0,4	26,2	0,7				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,9	13,8	18,4	2,3	178,3	1,2	0,01			
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08		10,76	0,1	0,04	12,5	7,5	45,7	0,6	58,5	26,3	0,01		406	2015
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм
Итого за Обед	1125	30,97	39,50	165,14	1131,67	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	124	83,9	375,9	8,7	879,7	223,5	0,13	0,1		
Итого за день	1930	48,26	58,22	266,95	1777,30	0,79	60,87	115,9	0,54	1,00	236	162,5	682,5	13,4	1999	339,7	0,23	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углевод. 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
Итого за весь период	9210,00	278,20	1428,74	9685,36	4,31	249,19	352,51	3,63	5,35	921,26	992,43	3179,5	68,04	9126,67	1510,5	0,63	82,79
Среднее значение за период	1842,00	55,64	285,7	1937,1	0,9	49,8	70,5	0,7	1,1	184,3	198,5	635,9	13,6	1825,3	302,1	0,1	16,6

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. Дашкиной 2004г.