



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
Блинчики	150	9,96	9,72	31,54	0,10	2,04			0,88	139,44	0,04	21,56	0,84	736	
Чай с лимонным сахарным лесом 200г15г5гр.	220	0,25	0,06	15,19	0,00	0,12	0,60	2,00	0,01	7,40	9,34	5,00	0,90	377	
Молоко стуженное	50	3,60	4,25	27,75	0,03	0,90	23,50		0,10	153,30	109,50	17,00	0,10		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	20,20	0,02			4,00							
Итого за Завтрак	620	13,81	13,22	94,78	0,15	3,07	24,10	6,00	0,99	300,34	116,88	43,56	1,94		
Икра кабачковая	30	0,36	0,33	1,90										101	
Суп картофельный с горохом, куроч 200г10гр.	210	7,47	4,07	15,42	0,20	1,70	169,76	0,21	1,70	27,04	84,95	30,48	1,57	139	
Соус	20	0,19	0,72	1,20	0,00	0,06	34,15		0,15	0,91	2,60	1,31	0,05	526	
Биточек мясной "Сочный"	90	13,13	19,22	8,67	0,31	2,64	18,12		2,64	9,84	114,95	35,52	1,07	Фирменное	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	4,62	40,80	0,31	5,14	16,07		0,95	14,28	212,77	142,80	4,78	566	
Чай с сахаром 200г15гр.	215	0,20	0,05	15,04	0,00	0,11	0,50			5,40	9,24	4,40	0,87	376	
Пряники	35	1,66	0,99	27,20	0,03	0,49				3,15	14,35		0,21		
Хлеб ржаной	20	1,50	0,58	10,28	0,02	0,42			0,94	3,60	13,00	2,60	0,24		
Батон йодированный	20	1,32		6,68	0,04	1,53	2,00		1,20				0,40		
Итого за Обед	790	34,86	30,26	127,29	0,91	7,75	240,69	0,21	6,98	64,52	450,85	214,11	9,19		
Итого за день	1410	48,67	43,49	222,07	1,05	10,82	264,69	6,21	7,97	364,86	569,73	257,67	11,02		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
Напитки	90	16,05	6,67	13,23	0,07	0,88	55,40		0,88	21,88	0,04	55,93	1,17	Экономное	
Батон несладкое пюре	150	3,30	4,19	22,57	0,17	0,50	27,93		0,50	39,25	96,10	33,40	1,21	312	
Чай с сахаром 200г15гр.	215	0,20	0,05	15,04	0,00	0,11	0,50			5,40	9,24	4,40	0,87	378	
Печенье "Юнга"	30	2,08	7,99	16,08	0,03	1,26	36,94			4,72	17,32	3,11	0,25	Фирменное	
Батон йодированный	60	4,50	1,74	30,84	0,07	1,02	11,40		1,02	11,40	39,00	7,80	0,72		
Итого за Завтрак	545	26,12	20,51	100,76	0,34	1,55	120,76	0,00	2,40	82,65	160,70	104,64	4,21		
Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом	60	0,92	3,05	5,64	0,02	0,43	121,42		1,39	24,46	18,05	25,03	0,34	43	
Рапсовый йогурт Ленинградский	200	2,84	4,29	13,25	0,09	1,87	161,47	0,08	1,87	13,39	56,17	20,25	0,76	132	
Рыба тушеная с овощами 45г45гр.	90	9,45	5,72	3,48	0,09	0,06	508,25		2,12	26,35	148,53	30,71	0,66	374	
Рис отварной	150	3,82	4,44	40,01	0,04	0,69	25,25		0,69	4,32	81,00	27,00	0,54	302	
Сок	200	1,00	0,20	20,20	0,02	0,40		26,00	0,20	14,00	14,00	6,00	2,90		
Батон йодированный	20	1,50	0,59	10,28	0,02	0,42	2,00		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24		
Хлеб ржаной	20	1,32		6,68	0,04	1,53	2,00		1,20				0,40		
Итого за Обед	740	20,86	18,28	99,53	0,32	3,01	618,39	26,08	7,76	86,32	391,75	113,59	5,75		
Итого за день	1295	48,98	38,79	200,30	1,33	4,55	939,15	26,08	10,17	168,97	482,45	248,22	9,97		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг

Завтрак														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
Каша молочная Дружба	200	5,53	8,56	41,07	268,79	0,15	2,49	50,98	0,94	117,11	167,56	42,62	0,36	693
Гречка	163	6,63	0,47	16,17	71,42	0,03	3,14			29,79	25,09	18,82	3,61	693
Какао с молоком витаминизированный	200	3,77	3,69	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35	0,01	121,37	113,05	30,51	1,02	
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого за завтрак	580	12,73	13,31	87,44	520,48	0,25	3,65	75,46	0,02	272,07	316,70	94,55	5,83	
Обед														
Овощи натуральные соленные(огурец)	35	0,28	0,04	0,60	3,82	0,01	0,07	1,75	0,00	8,05	8,40	4,90	0,21	11
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,20	5,48	9,69	97,69	0,06	0,98	164,60	0,00	28,21	46,62	19,91	0,88	62
Гуляш из свинины 4,5/4,5 гр.	80	10,47	23,23	4,05	267,15	0,48	0,17	6,75	1,99	10,61	109,67	16,23	0,20	367
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,02	4,62	40,80	240,82	0,31	5,14	16,07	0,95	14,28	212,77	142,80	4,76	508
Компот из сушеных яблок	200	0,44	0,02	31,75	128,96	0,00	0,40	0,50	0,40	0,60	15,39	6,00	1,26	639
Принни	35	1,68	0,98	27,20	124,32	0,03	0,49			3,15	14,35		0,21	
Хлеб ржаной	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Батон йодированный	20	2,25	0,67	15,42	79,51	0,03	0,63		0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого за обед	750	27,93	35,82	139,98	993,60	0,96	6,98	189,78	5,36	74,39	439,70	195,24	6,15	
Итого за день	1330	40,56	49,13	227,42	1514,08	1,21	10,63	295,24	0,40	346,47	759,39	290,66	13,97	
Завтрак														
Литра тушеная в томатном соусе с овощами	90	16,46	3,88	3,25	113,80	0,06	0,18	114,88	1,22	7,70	122,61	61,94	0,16	280
Макаронные изделия	160	6,64	4,84	42,35	239,46	0,15	2,58	29,28	1,76	15,00	99,60	27,00	1,50	509
Кукуруза консервированная	15	0,47	0,03	0,99	6,04	0,02	0,00	7,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Чай с сахаром 200/10гр.	215	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	376
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого за завтрак	480	25,26	9,38	71,90	473,98	0,25	3,28	149,16	0,00	31,90	213,45	95,94	2,75	
Обед														
Зеленый горошек	35	1,09	0,07	2,28	14,09	0,04	0,46	17,52	0,07	7,01	21,73	7,96	0,25	15
Суп картофельный с рыбными консервами	215	4,64	2,38	15,85	103,36	0,12	0,44	162,69	0,89	13,62	61,16	24,61	65,43	65
Плов с мясом	220	17,86	33,22	67,39	639,95	0,62	0,05	239,40	4,35	19,03	257,45	65,33	1,07	433
Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,40		26,00	14,60	14,00	8,00	2,80	
Батон йодированный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,58	6,68	32,00	0,04	1,53	2,00	1,20				0,40	
Итого за обед	710	27,40	36,45	122,67	928,34	0,86	3,29	421,61	7,04	57,46	367,33	108,11	70,16	
Итого за день	1200	52,66	45,83	194,57	1401,41	1,11	6,58	570,77	10,26	89,36	580,78	204,04	72,94	
Завтрак														
Яблоко	130	0,51	0,05	12,45	52,28	0,04	0,04	6,37		20,36	14,01	11,47	2,80	
Каша геркулесовая молочная	250	8,02	11,92	34,83	276,70	0,23	2,53	64,41	1,60	169,21	235,25	59,00	1,56	302
Каша с мясом витаминизированная	200	3,77	3,55	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35	0,01	121,37	113,05	30,51	1,02	653
Батон йодированный	20	0,05	0,01	0,15	0,63	0,00	0,01	0,10	2,00	2,00	1,10	0,60	0,03	377
Итого за завтрак	600	12,34	15,67	67,34	459,73	0,31	3,58	92,23	2,00	311,97	363,42	101,57	5,41	
Обед														
Овощи натуральные соленные(огурец)	35	0,28	0,04	0,60	3,82	0,01	0,07	1,75	0,00	8,05	8,40	4,90	0,21	11
Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,74	5,64	7,59	98,12	0,05	0,46	177,65	1,70	36,90	42,69	31,23	0,62	124
Паста болоньезе	240	9,08	21,92	5,51	255,64	0,42	0,31	516,00	2,89	19,15	32,62	28,05	1,25	Фигурное

Напиток из шиповника	200	2,51	0,21	72,22	92,79	0,01	0,21	122,55	97,50	0,57	9,45	2,55	2,55	0,50	343			
Пирожное Чехослав	30	1,41	2,79	19,30	107,95	0,03	0,38	21,00			9,00	20,43	4,80	0,30				
Булочка дрожжевая	23	1,50	0,58	10,26	52,34	0,02	0,42	2,00		0,34	3,90	13,00	2,50	0,24				
Хлеб ржаной	20	1,32		6,66	32,00	0,04	1,53	2,00		1,20			74,14	2,51				
Итого за Обед	755	15,35	31,17	72,17	532,06	0,58	2,38	84,15	97,50	5,74	88,34	119,66	175,71	8,92				
Итого за день	1385	28,19	48,84	139,51	1052,38	0,89	6,56	93,38	99,50	8,96	398,31	483,67						
<b>ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ</b>																		
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины									Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мкг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг				
Итого за весь период	217,06	224,08	983,86	5820,35	4,93	39,85	2 973,23	158,19	43,51	1 367,97	2 884,43	1 146,52	116,83					
Среднее значение за период	43,4	44,8	196,8	1364,1	1,0	8,0	594,6	31,6	8,7	273,6	576,9	229,3	23,4					

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П. Тульская В.А. 2015 г.

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