



"Утверждаю"

Заместитель генерального Директора
ООО "Комбинат Социального Питания"
Начальник отдела
Ирина Николаевна Чеселькова Н.В.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 17 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества				№ рецепта				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Fe, мг	Se, мг	таблица	рецепта	
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6	11	35	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,88	37,42	155,35	0,9	191,37	48,22	0,01	175	2015
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,8	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	2015
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42	0,9	22,5		0,6		63	5	135	0,1					
Батончик к чаю	28	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,98	37,89	1,04			
Грушья 1 шт	140	1	1	14	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Итого за Завтрак	595	15	19	85	580	0,57	31,97	231	2	1,33	342,28	96,79	453,6	5,36	610,61	60,66	0,02		
Суп картофельный с горохом лучш. курсой 250/20	270	12	4	20	163	0,29	11,33	0,32	0,45	0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	75,93	0,06	102	2015
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,65	137,02	2,1	228,6	73,2		17,09	2015
Макаронные отварные	180	8	5	48	271	0,12		24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,45	1,46	85,14	120,03	0,02	309	2015
Сок	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	1,8	240	2		389	2015
Хлеб ржаной	31	2	10	54	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			
Кефир творожный с изюмом	70	7	12	44	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	1,74	127,49	0,35			
Итого за Обед	851	40	50	154	1239	0,62	11,33	45,93	0,72	0,68	115,98	94,23	420,66	10,87	1242,38	223,25	0,08	17,18	
Итого за день		55	69	239	1819	1,19	43,3	276,93	2,72	2,01	456,26	194,02	874,26	16,23	1852,99	283,91	0,1	17,18	

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

"утверждаю"

Заместитель генерального директора
ООО "Комплекс Социального Питания"
Щеголькова Н.В.

_____ 20__ г.



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Se, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/10	210	6	11	35	266	0,13	1,17	58	0,2	0,16	120,88	37,42	155,35	0,9	191,37	49,22	0,01	175	
Какао с молоком витаминизированное	200	4	4	20	132	0,36	22,9	150,5	1,8	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		382	
Сыр порционный в индивидуальной упаковке 1 шт	16	2	3	1	42	0,9	22,5				6,3	5	135	0,1					
Батончик к чаю	29	2	1	15	76	0,05				0,01	6,38	9,57	24,65	0,58	37,99	1,04			
Грушья 1 шт	140	1	14	64	64	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Итого за Завтрак	595	15	19	85	560	0,57	31,97	231	2	1,33	342,28	99,79	453,6	5,36	610,61	60,66	0,02		
Обед																			
Суп картофельный с горохом лучш. курой 250/20	270	12	4	20	163	0,29	11,33	0,32	0,45	0,45	42,21	39,95	131,46	2,53	518,79	75,93	0,06	102	
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07	1,3	0,46	0,1	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК	
Макаронные отварные	180	8	5	48	271	0,12	24,8	0,09	0,04	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	309	
Сок	200	20	20	88	88	0,02	14	8	0,02	0,02	14	8	14	2,8	240	2		389	
Хлеб ржаной	31	2	7	12	54	0,06			0,02	0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			
Кекс творожный с изюмом	70	7	12	44	309	0,06		19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35			
Итого за Обед	851	40	50	154	1239	0,62	11,33	45,93	0,72	0,68	115,98	94,23	420,68	10,87	1242,38	223,25	0,08	17,16	
Итого за день		55	69	239	1819	1,19	43,3	276,93	2,72	2,01	458,26	194,02	874,28	16,23	1852,99	283,91	0,1	17,18	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал					Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	
	90	180	215	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Туры	Сборник рецептур			
																						11	4	6
Котлета рыбная "Волжанка"																					ТТК			
Картофельное пюре	40	80	100	11	4	6	27	10	156	0,67	1,22	8,67	0,14	0,08	39,56	34,34	153,52	0,5	265,94	111,41				
Бутерброд с сыром 15/25	40	80	100	6	5	13	117	0,05	0,11	49,2	0,14	0,06	137,5	13,5	96,25	45,95	0,9	2,18	0,05		312	2015		
Чай с сахаром 200/15	215	430	570	15	15	15	61	0,1	0,1	4,4	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	25,25	0,82	2,18	0,05		376	2015		
Оладьи 1шт	35	70	93	2	2	14	86	0,04	0,11	2,38	0,04	0,04	25,06	5,43	33,31	57,54	0,25	2,18	0,05		ТТК			
Итого за Завтрак	560	1120	1453	23	21	79	598	0,36	32,7	85,51	0,42	0,35	265,27	97,45	319,94	2,32	1303,72	218,94	0,05	2,18				
Обед																								
Суп с макаронными изделиями, курой 250/20	270	540	720	9	3	16	129	0,1	1,6	0,31	0,39	23,11	14,13	74,49	1,03	119,11	72,75	0,04	0,07	0,11	0,02	111	2015	
Борщ из свеклы	100	200	260	24	18	6	281	0,09	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,22	184,72	0,66	202,74	45,36	0,11	0,02	0,11	0,02	302	2015
Рис отварной	180	360	480	5	6	48	269	0,05	0,32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91					376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	430	570	15	15	15	61	0,1	0,1	4,4	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	25,25	0,82	2,18	0,05					
Хлеб ржаной	33	66	88	2	11	11	57	0,06	0,1	0,03	0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85							
Пирожное песочное Солнечное	70	140	180	4	14	49	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	868	1736	2293	44	41	145	1138	0,35	32,6	85,42	0,99	0,7	84,79	81,86	429,17	4,93	489,22	197,51	0,16	0,09				
Итого за день				67	62	224	1736	0,71	35,96	170,93	1,01	1,05	350,06	179,41	749,11	7,25	1802,94	416,35	0,21	2,27				

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		412		
Блинчики с вишней 210/3	213	4	8	96	412	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59				ТТК	2015
Чай с сахаром 200/15	215	1	1	15	61	0,1	0,1		0,01	0,01	4,4	8,24	0,82	25,25	2,6				376	
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	558	5	9	114	534	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Щи из свежей капусты с картошкой, говядиной 250/10	260	4	4	8	84	0,1	24,9	0,29	0,39	0,39	38,93	21,49	61,89	1,56	281,86	73,5	0,02	0,07	88	2015
Гуляш из говядины 50/50	100	15	17	4	227	0,06	1,08	0,01	0,13	0,13	20,14	21,6	163,01	2,43	51,09	80,71	0,01		246	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7	48	298	0,37	25,2		0,09	0,18	24,57	166,7	251,01	5,88	317,1	72,62	0,02	0,02	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215	1	1	15	61	0,1	0,1		0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25	2,6			376	2015
Хлеб ржаной	33	2	2	11	57	0,06	0,1		0,03	0,03	5,94	6,27	28,71	1,32	44,88	1,85				
Булочка с повидлом 60 гр	60	5	6	34	211															
Итого за Обед	848	37	34	120	938	0,59	26,08	25,5	0,09	0,74	94,83	220,46	512,86	12,01	720,18	228,68	0,05	0,09		
Итого за день		42	43	234	1472	0,84	39,6	81,18	0,56	0,99	232,69	259,66	670,52	17,17	1376,29	289,87	0,06	0,09		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2		17,09	ТТК	
Макароны отварные	180	8	5	48	271	0,12	24,8	0,09	0,04	25,41	11,57	63,48	1,46	85,14	120,03	0,02	0,02	309	2015	
Бутерброд с сыром 19/21	39	6	5	11	117	0,04	0,13	51,64	0,17	163,02	13,23	107,85	0,6	43,35	0,76		2,61	3	2004	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61	0,1				5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Печенье "Венское"	30	2	4	18	115		0,55			0,2	0,1	0,81	0,01	0,81	0,01					
Итого за Завтрак	564	27	43	104	918	0,23	78,49	0,72	0,21	205,42	49,15	317,4	4,99	383,41	144	0,02	19,72			
Обед																				
Солонка поджаренному из птицы 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,06	0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05	0,02	0,08	158	2004	
Плов со свиной	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,46	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25	0,02	17,03	265	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200			32	130	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2		2,2	8				349	2015	
Хлеб ржаной	26	2		9	45	0,05			0,02	4,68	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46					
Хачапури с сыром	75	11	11	28	255	0,08	0,15	86,46	0,42	205,25	14,94	159,52	0,83	79,57	23,88	0,01	3,16	533	2003	
Мандарин-1 шт	110			8	42	0,07	41,8	0,01	0,03	39,5	12,1	18,7	0,11	179,5						
Итого за Обед	926	35	47	140	1127	1,25	57,44	91,96	0,88	321,87	121,26	530,32	8,76	1013,34	250,84	0,22	20,27			
Итого за день		62	90	244	2045	1,48	57,67	170,45	1,6	527,29	170,41	847,72	13,75	1396,75	394,84	0,24	39,99			

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал					P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг				
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг						Са, мг	Мg, мг		
Завтрак																		
Бриоль куриная	100	24	18	6	281	1,56	43,83	0,39	0,21	28,63	19,22	184,72	0,66	202,74	45,36	0,11	0,02	ТТК
Рис отварной	180	5	6	48	269	0,05	32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05	2,1		0,02	6,6	9,9	26,5	0,6	39,3	1,08			
Чай с лимоном, сахарным песком 200/15/5	220	1	7	12	111		0,01		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377
Печенье 1шт	20	1	7	12	111		0,01		0,01	0,02	0,02	0,11		0,16				
Итого за Завтрак	550	32	32	96	803	0,19	3,66	0,51	0,27	56,24	67,04	320,82	2,85	341,96	119,35	0,11	0,02	
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	4	13	98	0,09	19,81	0,3	0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332,4	85,51	0,03	0,07	82
Тетфели Сочные с соусом 70/30	100	10	14	9	197	0,05	2,21	1,89	0,14	21,92	12,95	65,79	0,99	131,49	32,05			ТТК
Картофельное пюре	180	4	6	27	178	0,2	31,16	31,26	0,1	57,9	39,78	28,62	0,1	809,04	90,22	0,05		312
Чай с сахаром 200/15	215	1	10	15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376
Хлеб ржаной	31	2	10	54	0,06				0,02	5,58	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74			
Кокс творожный с изюмом	70	7	12	44	309	0,66	19,51	0,17	0,05	17,24	8,97	47,75	0,74	127,49	0,35			
Груша 1 шт	140	1	14	64	64	0,03	7		0,84	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01		
Итого за Обед	986	26	36	132	961	0,49	60,28	52,96	0,41	178,89	113,13	250,72	8,33	1784,83	211,27	0,09	5,3	
Итого за день		58	68	228	1764	0,68	63,94	128,8	0,92	235,13	180,17	571,64	11,18	2126,79	330,62	0,2	5,32	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энерге- ти- ческая ценнос- ть, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углево- ды, 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			
																		284	332	1169
Итого за весь период	56,8	66,4	233,8	0,98	48,09	165,66	1,36	1,46	360,69	196,73	742,65	13,12	1711,15	343,12	0,16	12,97				
Среднее значение за период																				

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