

Начальник лагеря

20

2025 r.

1 день 1 недели

147604016394

Директор ООО "ПРОСТАКРА-
ТА" И.П.Осипов

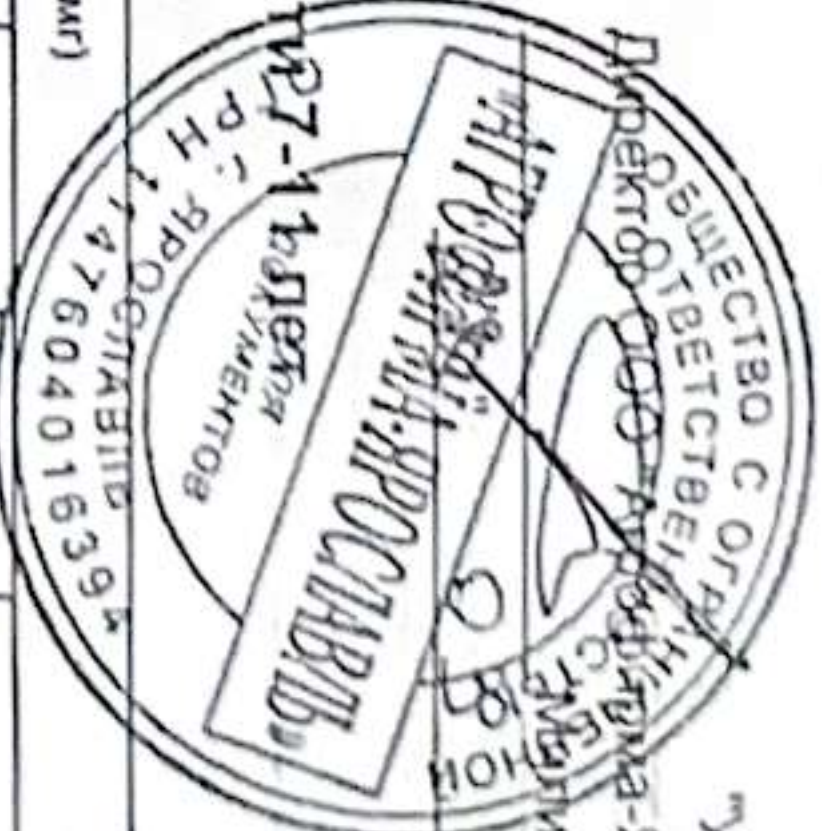
Директор ООО "ПРОСТАКРА-
ТА" И.П.Осипов

2 день 1 недели

2 день 1 недели2 день 1 недели2 день 1 недели

"Согласовано"
Начальник лагеря В.И.И.
"16" Май 20 25 г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агро-Ярославль"
С.В.И.
20.05.г.



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы детей 7-14 лет

1 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			

Блинчики с джемом 150/50	200	9,25	14,99	95,8	548,91	0,01	0,01				6	9,18	4,5	0,2					ТК
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Сок в инд. упаковке/ фронт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418/386
Итого за Завтрак	610	10,54	15,25	131,31	705,57	0,03	0,04	4,1	0,5		29,4	33,62	18,1	3,93	41,55		0,1		

Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111							
Котлета мясная	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		ТК							
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01	332							
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	533							
Итого за Обед	925	43,17	66,24	161,75	1415,21	0,97	0,54	3,06	363,18	1,42	133,35	558,81	106,5	6,89	793,63	0,02	0,13	0,06								
Итого за день	1535	53,71	81,49	293,06	2120,78	1	0,58	7,16	363,68	1,42	162,75	592,43	124,6	10,82	835,18	0,02	0,23	0,06								

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша рисовая жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02	0,01	199			
Бутерброд с маслом,сыром 10/20/40	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3			
Какао на молоке	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			
Витаминизированный																						
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
Итого за Завтрак	580	20,13	28,11	114,16	793,56	0,21	0,43	8,17	170,93	0,8	485,23	446,83	80,27	2,66	455,59	0,02	0,04	0,01				

Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/10	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63							
Напиток куриный	100	12,29	12,45	20,8	244,41							0,06							ТК							
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218							
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				390							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	538							
Итого за Обед	900	39,79	42,32	173,33	1233,28	0,45	0,36	23,08	416,83	1,19	121,4	320,48	65,65	5,68	754,48	0,01	0,06	0,03								
Итого за день	1480	59,92	70,43	287,49	2026,84	0,66	0,79	31,25	587,76	1,99	606,63	767,31	145,92	8,34	1210,07	0,03	0,1	0,04								

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины																Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se														
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20													
Пудинг из творога с джемом																																	
		200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249/ггк													
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411													
Сок в инд. упаковке/Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02																									
Батон поджаренный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				14	14	8	2,8					418/89													
Итого за Завтрак		640	28,71	10,7	113,46	669,88	0,16	0,43	1,2	106,94	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05															

Суп картофельный с крупой	250	2.35	2.99	17.06	104.93	0.12	0.06	16.5	202.4		23.85	68.38	27.15	1.03	474.05										101
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							ггк
Картофельное пюре с овощами натуральными консервированными	215	4.2	5.06	27.02	171.67	0.2	0.16	32.85	34.33	0.08	63.15	125.04	44.48	1.67	964.41		0.01								339
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1								411
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01							
Выпечное изделие	105	11.84	14.46	41.12	341.7	0.13	0.24		126.79	1.06	40.37	143.16	15.09	1.9	139.8	0.01	0.04	0.02							406
Итого за обед	910	34.47	54.46	129.95	1150.23	0.91	0.63	50.25	380.46	1.78	162.32	538.12	124.82	8.14	1916.97	0.01	0.17	0.05							
Итого за день	1550	63.18	65.16	243.41	1820.11	1.07	1.06	51.45	487.4	2.39	419.72	890.52	182.95	13.68	2205.86	0.02	0.32	0.05							

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	

Каша пшенная жидкая	250	12	10.75	55	364.75	0.26	0.21	1.61	48.95	0.12	164.84	227.27	58.13	1.49	285.6	0.01	0.04								199
Бутерброд с маслом, сыром 10/20/40	70	8.28	13.63	20.69	239.7	0.05	0.08	0.16	96.6	0.13	210	157	14.25	0.7	58.8										3
Какао на молоке витаминизированный	180	2.83	3	16.09	103.88	0.04	0.14	5.92	19.8	0.48	112.88	104.58	27.9	0.91	185.99	0.01	0.02								416
Кондитерское изделие	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48											
Итого за завтрак	560	26.65	30.2	136.78	927.93	0.4	0.44	7.69	165.35	0.73	494.32	518.85	105.68	3.58	530.39	0.02	0.06								

Суп картофельный с горохом с мясом 250/20	270	11.02	13.95	21.69	256.77	0.44	0.13	11.95	202.56	0.2	39.61	143.74	45.7	2.86	584.05		0.01	0.01							87.1
Плов со свиной	250	16.42	32.47	59.52	596.6	0.47	0.16	5.01	591.45	0.51	28.55	259.39	70.46	2.44	406.05			0.04							ггк
Напиток из шиповника с изюмом	200	0.6	0.14	23.22	101.22	0.02	0.04	80.38	65.68		12.1	11.36	4.64	0.54	75.78										417
Хлеб ржаной	25	1.63	0.25	10.5	50	0.03	0.01				5	16.25	3.5	0.28	23.25		0.01	0.01							533
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	136.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	0.02							
Итого за обед	845	40.95	60.58	154.09	1330.02	1.08	0.57	97.34	980.44	1.72	123.71	567.08	138.67	7.93	1222.28	0.01	0.06	0.08							
Итого за день	1405	67.6	90.78	290.87	2257.95	1.48	1.01	105.03	1145.79	2.45	618.03	1085.93	244.35	11.51	1752.67	0.03	0.12	0.09							

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
			Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Ежики из свинины с соусом		200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94												
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				0,03								
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				3								
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					411								
Итого за Завтрак		660	24,61	42,93	74,79	790,96	0,59	0,26	8,01	120,5	0,63	256,01	378,66	66,92	6,64	501,99				418/286								
Рассольник Ленинградский с мясом 250/10		260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14				0,03								
Бефстроганов из свинины		100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01			82								
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01			294								
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				330								
Хлеб ржаной		45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85				411								
Выпечное изделие		100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01			0,01								
Итого за Обед		885	39,66	53,47	130,12	1159,53	1,06	0,62	18,63	376,33	1,2	128,63	626,13	220,42	10,67	1252,84	0,03			538								
Итого за день		1545	64,27	96,4	204,91	1950,49	1,65	0,88	26,64	496,83	1,83	384,64	1004,79	287,34	17,31	1754,83	0,03			0,07								
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период			308,68	404,26	1319,74	10176,17	5,86	4,32	221,53	3081,46	10,08	2191,77	4340,98	985,16	61,66	7758,61	0,13			0,31								
Среднее значение за период			61,736	80,852	263,948	2035,234	1,172	0,864	44,306	616,292	2,016	438,354	868,196	197,032	12,332	1551,722	0,026			0,052								

Информативная документация.

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. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для подростков образовательных учреждений "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт

УТВЕРЖДАЮ:
Директор «Агрофирма-Ярославль»
Милишников П.А.



Основные поставщики продуктов питания 2025г.

- | | |
|------------------------|--|
| Хлебобулочные изделия | - ООО «Пилот» |
| Мясо, рыба | - ООО «Агрофирма-Ярославль», ООО «Альянс» |
| Колбасные изделия | - ООО «Интрейдинг» |
| Птица | - АО «Ярославский бройлер», ООО «Мираторг» |
| Яйцо | - ООО «МЕТРО Кэш энд Керри», ПЦ «Буйская» |
| Бакалея | - ООО «Тондо», ИП Чистов А.Г., ИП Иванова Л.А.,
ООО «Мир», ООО «Партнер-Фудс»,
ИП Зайцев С.В., ИП Тихомиров Д.А.
ООО «АльянсАгро», ООО «Мираторг» |
| Кисломолочные продукты | - ООО «Агрофирма-Иваново»,
АО Племязавод «Ярославка»,
ООО «РАМОЗ»,
ООО «Хорошее дело» |
| Овощи, фрукты, ягоды | - ИП Пономарев А.Н., ООО «Стиль» |
| Соки, воды | - ИП Ключарева М.В., ЗАО «Еремеевское»,
ИП Тихомиров Д.А. |