



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

В.В. Волосин

1 день, лагерь

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г/ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Ф, мг	К, мг		Л, мг
Завтрак																				
Блиночки	225	11,7	8,83	66,89	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,7	12,3	58,0	0,9	124,3	36,8	0,0	4,33			фирм
Молоко стученое	25	1,80	2,13	13,88	0,04		26,68	0,1	0,03	11,5	27,4	84,4	0,6	55,3	60,8					
Яблоко 1 шт	130	0,5	1,0	12,7	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0				2022
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,0	21,0																
Чай с лимоном	215	0,1	0,01	10,03		0,1			0,01	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3						2022
Итого за Завтрак	795	15,03	11,98	124,54	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,6	67,5	195,7	5,8	614,1	101,2	0,0	4,33			
Обед																				
Огулец соленый	30	0,24	0,03	0,74																фирм
Суп- лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5,28	15,91																фирм
Голубцы по-ярославски с мясом	280	16,63	23,26	15,15	0,31		21	0,08	0,15	20,5	138,8	209,1	4,9	264,1	60,5	0,0	0,0			фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,05				0,02	4,7	4,9	22,6	1,0	35,4	1,5					
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4			0,01			0,0	0,0	0,1		0,2						
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2					0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0				2022
Хачапури с сыром	100	14,5	14,0	37,5	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			2003
Чай	200	0,0	0,00	9,8																2022
Итого за Обед	975	47	47,48	150,80	1,16	0,38	24,41	0,08	1,39	27,8	148,0	231,8	8,1	307,6	61,9	0,0	0,0			
Итого за день	1770	61,72	59,46	275,34	1,35	16,86	52,71	0,30	1,53	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 рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мгд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	5,0	6,5	26,4	182,8	0,1	1,0	0,8	0,3	0,1	14,2	19	130	1	201	22	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	98	1	757	75	0		3	2022
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	7	5	0	73	1				
Яблоко 1 шт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0			0,0	20,8	12	14	3	361	3	0		231	2022
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4	8	1	25				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	670	16,68	17,23	99,61	613,81	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72	266	4	1093	99	0	10,23		
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	
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,08	17,09	66,32														236	2022
Итого за Обед	1105	26,63	35,60	145,49	999,61	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,1	393,55	7,14	856,1	228,6	0,05	17,11		
Итого за день	1775	43,31	52,83	245,10	1613,42	0,63	48,54	33,14	0,83	0,95	170,17	178,2	659,58	11,60	1950	327,1	0,12	27,34		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			В3, мг	В6, мг		
Завтрак																						
Макароны с сыром	250	11,12	7,80	48,8	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,9	20,7	154,5	2,3	288,5	80,7	0,0	19,4	138	2022			
Печенье	80	4,50	5,88	46,0	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,6	28,0	83,0	0,7	83,0	84,6	0,0						
Яблсико 1 шт	130	0,52	1	12,74	0,04	1,3		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022			
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	0,02			0,02	0,02	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0							
Чай	215	0,02	0,00	9,79	0,04	1,3		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		261	2022			
Итого за Завтрак	875	16,16	14,68	137,52	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,1	78,8	295,7	7,6	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	24	51	2	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	49	75	283	5	1453	121	0	21	62	2022			
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	0,01	2,2			0,01	5	2	4	0	48	1			ТТК	фирм			
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	0,05				0,02	5	5	23	1	37	2			330/1	2026			
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	0,03		1,25	0,01	0,01	3	2	14	0	19	6							
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	0,02	5,75			0,03	22	14	18	2	178	1	0		231	2022			
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	0,09		11,96	0,11	0,04	15	9	54	1	70	32	0		410	2015			
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,08	17,09														236	2022			
Итого за Обед	1095	36,87	40,49	187,92	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106	109	376	8	1889	215	0	21					
Итого за день	1970	53,03	55,17	325,44	0,70	85,38	45,24	1,25	0,93	185	188	671	15	2711	384	0	41					

5 день, лагерь

Применение 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
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,3	20,2	138,8	1,4	171,6	23,1	0,1	0,0	125	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,2	33,1	98,2	1,4	757,3	75,3	0,0		3	2022
Яблочко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02			0,02	0,02	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0				
Какао с молоком стученым	200	3,1	3,14	19,94	116		0,1		0,01	0,01	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3				ТТК	фирм
Итого за Завтрак	820	18,55	20	100,62	655	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,2	78,5	306,5	4,6	1119,5	116,2	0,1	0,0		
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	98	3	586	149	0,04	0,14	32	2022
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,69	15,16	120,60	0,13	32,56	0,29	0,19	0,19	32,5	34	215	2	227	45	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	0,03	21,2	10	53	1	71	100	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофель отварной	180	3,65	3,99	32,08	177,10	0,30			0,03	0,03	6,1	6	30	1	46	2			208	2022
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03			0,01	0,01	4,4	7	17	0	26	1				
Хлеб рженой	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	52	0,02	5,75		0,03	0,03	21,9	14	18	2	178	1	0,01			
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	0,04	12,5	8	45	1	58	26	0,01		406	2015
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13		0,03	0,03	20,8	12	14	3	361	3	0,0		261	2022
Итого за Обед	1140	30,97	39,50	165,14	1134,47	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	123,65	84	376	9	880	223	0,13	0,1		
Итого за день	1960	49,52	59,39	265,76	1789,47	0,79	60,87	115,9	0,54	1,00	235,87	162	682	13	1999	340	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
Итого за весь период	274,81	303	1409	9298	4	249	353	4	5	921	3180	68	9127	1510	1	83
Среднее значение за период	54,96	60,5	281,9	1859,5	0,9	49,8	70,5	0,7	1,1	184,3	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. Б.Т. Лавиной 2004г.