

"Согласовано"

Начальник лагеря _____

" _____ " _____ 20 _____ г.



Директор ОООС-А "Український табор" Івченко С.В.
"11" 08 2013 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 12 до 18 лет

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры
		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	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Тейтели мясные с соусом красным основным	120	12,0	16,0	5,5	220	0,05	0,2	200	0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			ТК	
Макаронны отварные со сл.маслом	180	3,6	4,8	26,4	166	0,7	0,2	4,8	0,07	50	10,9	65,6	0,5	11,5	0,002			ТК	
Батончик к чаю	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,0	0,0	0,00	11,17	2,2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000	ТК	
Сыр порционный	10	-2,3	3,8	2,0	8,3	0,00	0	0	0	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	ТК	
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	1,32	0,04	0,54	5,13	3,60	51,30	11,88	67,50	0,81	12,50	0,002	0,00	0,000	ТК	
Итого за Завтрак	550	24,9	29,8	74,5	705	0,68	37,16	250,88	2,21	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и крупой	260	4,0	8,0	13,0	134	0,09	1,36	0,29	0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	ТК	
Биточки куриная	100	13,6	19,2	8,3	254	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	113,88	0,002	0,2		ТК	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,4	4,0	43,6	248	0,11	0,11	21	0,08	22,82	11,04	80,5	1,13	1,01	0,001			ТК	
Чай с сахаром и лимоном	220	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТК	
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,2	5,3	274,6	6,4	362,6	38,7	228,1	0,1	223,1	0,050	0,5	0,030	ТК	
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02	0,02	253,3	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТК	
Ватрушка с кофитпором	100	6,0	13,0	25,0	253	0,04	13	12,3	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТК	
Итого за Обед	1000	34,0	50,5	134,6	1114	0,5	23,6	814,8	12,8	760,0	97,0	484,4	6,8	547,6	0,1	1,1	0,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта				
		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	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Омлет натуральный	150	15,0	11,8	9,6	212	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Бутерброд с сыром	50	5,9	4,1	26,3	152	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Бутерброд с маслом	30	3,5	2,5	15,8	91	0,01		135,36	3,78	0,01	68	5	8	1,7	144	0,001			ТТК
Чай с сахаром и лимоном	220	0,1	0,0	15,0	60		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за Завтрак	550	25,0	23,4	79,4	576	0,1	4,4	986,7	16,9	0,1	588,5	44,6	309,9	5,3	588,5	0,0	1		
Обед																			
Соянка со сметаной	250	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТТК
Котлета рыбная рубленая	90	12,7	18,7	54,5	234	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,60	0,008	0,30	0,040	ТТК
Пюре картофельное с овощами	230	10,1	18,9	36,1	337	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	ТТК
консервированными	200	0,0	0,0	32,0	130		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,040			ТТК
Компот из ягод	25	2,1	0,8	10,6	64,8	0,3	38,9	11,9	0,4	0,3	203,5	72,0	250,9	0,1	507,6	0,036	0,5	0,030	ТТК
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	82,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Батон йодированный	815	30,4	47,0	156,3	95,2	0,6	81,0	502,9	13,4	0,7	624,3	153,4	522,4	7,9	1270,1	0,1	1,0	0,1	
Итого за Обед	815	30,4	47,0	156,3	95,2	0,6	81,0	502,9	13,4	0,7	624,3	153,4	522,4	7,9	1270,1	0,1	1,0	0,1	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта				
		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	И, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога со ступеным молоком	200	14,4	12,3	9,2	205	0,05	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК
Какао с молоком витаминизированное	200	3,6	2,9	20,1	120		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				ТТК
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за Завтрак	550	22,2	21,7	67,7	517	0,1	1,3	598,1	6,9	0,1	422,0	42,8	303,2	4,4	454,8	0,0	0,7	0,0	
Обед																			
Суп картофельный с горохом с курой	270	5,5	5,3	16,5	148	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,008	0,5	0,023	ТТК
Медальон из курьи	100	13,0	11,0	7,0	83	0,05	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТТК
Рис отварной с маслом слив.	200	1,7	2,5	21,2	188	0,11	3,97	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	ТТК
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,2	0,6	77,0	84	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			ТТК
Хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72			ТТК
Кондитерское изделие в инд.упак.	50	2,0	7,5	34,0	125	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2	2,2	2,2	8				ТТК
Итого за Обед	870	27	29	177	858	1,2	20,5	283,2	13,9	1,9	187,8	115,9	503,3	6,1	357,5	0,7	0,7	0,1	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп						
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг		Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	90	13,0	11,0	7,0	183	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	ТТК
Макаронные отварные с маслом слив.	200	4,0	5,3	29,3	184	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			ТТК
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Бутерброд с сыром	45	5,9	4,1	26,3	152	0,02	0,16	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			ТТК
Итого за Завтрак	550	23,0	20,4	77,6	579	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	196,08	5,17	641,87	9,76	0,02		

Обед

Суп картофельный с яйцом, курой	260	7,4	3,7	11,6	138	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	ТТК
Жаркое под-домашнему с овощами консервированными	270	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			ТТК
Сок	200	20,0	88	20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			ТТК
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,06		6,3	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ТТК
Хачапури с сыром	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3	0,03	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	6,3	0,02	14	6	14	0,0	40	0,001			ТТК
Итого за Обед	970	37,6	47,4	136,6	993	0,1	13,0	291,2	0,0	0,1	55,1	34,4	72,8	7,1	189,0	2,0	0,1	0,0	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп						
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг		Р, мг	К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Рыбка в панровке	90	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			ТТК
Рис отварной с маслом слив.	180	1,6	2,3	19,1	169	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			ТТК
Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Батон подпирванный	30	2,3	0,9	15,4	76,6														ТТК
Фрукт	100	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Итого за Завтрак	615	17,4	21,2	65,2	554	0,1	7,1	759,9	12,6	0,1	435,9	25,3	135,6	1,8	103,5	0,1	0,0		

Обед

Рассольник ленинградский с перловки	270	5,2	6,5	22,1	170	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	0,006	0,30	0,001	ТТК
Кашей - кашой и сметаной	90	19,8	13,5	18,9	274	0,06	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТТК
Люля-кебаб из мяса кур	180	9,1	17,0	32,5	304	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,50		ТТК
Пюре картофельное	215	0,1	0,0	15,0	60	3,2	253,3	6,3	253,3	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			ТТК
Чай с сахаром	45	3,8	1,5	19,1	116,6	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ТТК
Хлеб ржаной	105	4,8	3,8	43,0	195	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ТТК
Пирожок с яйцом и сыром	905	42,8	42,3	150,6	1119	0,95	60,5	285,0	6,9	0,8	359,0	131,5	536,6	9,2	724,2	87,7	0,7	0,1	ТТК

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса	Пищевые вещества				Энергети-	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп					
		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	К, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг
Итого за весь период	286	332	1120	7062	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2		
Среднее значение за период	57,2	66,4	223,9	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6		

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 "Дели плюс", под ред. Могильного М.П., Тутельная В.А., 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.