

"Согласовано"
Начальник лагеря _____

" _____ " 20 ____ 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)					Энерге- тическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	№ реп	
		Витамины																				Минеральные вещества (мг)
		Б	Ж	У	г	7																
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			

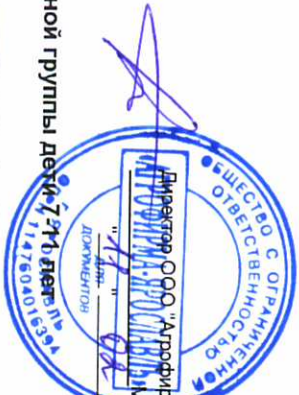
Ежки из свинины с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94					0,03	444
150/50																					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1	411	
Батончик к чаю	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				0,01		
Рблико	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,01		
Итого за Завтрак	520	17,31	37,33	49,12	604,81	0,57	0,2	17,85	68,9	0,63	54,06	234,66	56,32	5,58	742,44				0,11	0,03	386

Сул картофельный с горохом	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,65	161,6	0,37	30,12	78,25	31,18	1,91	403,4				0,01	0,01	87
Филе по-варшавски	90	19,17	34,46	5,71	409,45	0,6	0,23	0,36	42,5	0,37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76				0,01	0,01	116
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,65	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35				0,01	0,01	330
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				0,1	0,01	411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9				0,02	0,01	
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,12	0,12	10,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				0,02	0,01	406
Итого за Обед	720	40,18	50,44	104,57	1031,63	1,19	0,57	10,02	286,43	0,94	100,32	569,5	196,45	10,44	1096,23				0,24	0,03	406
Итого за День	1 240	57,49	87,77	153,69	1 636,44	1,76	0,77	27,87	355,33	1,57	154,38	803,16	252,77	16,02	1 828,67				0,35	0,06	

2 День 1 недели

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

Блинчик с вишней	140	8,4	5,6	5,6	308	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	15,4	14,2	0,68	55,8						3
Бутерброд с сыром, 50/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1		411
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				0,01		386
Рблико	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,02	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57				0,02	0,01	
Итого за Завтрак	500	17,2	12,43	56,38	569,91	0,08	0,1	10,26	52,1	0,08	228,85	173,24	27,6	3,73	356,9				0,11	0,01	386
Сопляна пр-домашнему с мясом 200/10	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02						124
Нагетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,11	0,03		21,6	0,06		0,06									116
Маринованные изюмля отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,01	0,01	0,1	0,5		18,93	58,68	10,67	1,08	80,78						218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,03	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				0,1		411
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	
Хачапури с сыром ФК	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56				0,02	0,01	533,01
Итого за Обед	785	37,72	38,35	134,01	1032,01	0,38	0,29	11,36	148,59	0,44	370,18	411,87	61,01	4,45	565,71				0,13	0,02	406
Итого за День	1 285	54,92	50,78	230,39	1 601,92	0,46	0,39	21,82	200,69	0,44	595,03	595,11	88,61	8,19	924,61				0,24	0,02	



"Утверждаю"
Директор ООО "Агропрогнозно-проспективное"
сельское хозяйство Республики Армения
Исмаилян А.А.
20 12 2023 г.

3 день 1 недели

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Пудинг на творога с джемом 150/50	200	24.51	0.29	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											
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41,31	0.01	0.1		0.5		5.25	9,24	4,4	0.85	25,1		0.1	411											
Батон йодированный	55	4.13	1.6	28.27	144,1	0.05	0.02				10,45	35,75	7,15	0.66	50,6														
Кондитерское изделие	45	2.66	2.12	33,75	164,7	0.04	0.01				4,95	22,5	4,05	0.36															
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15												

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Борщ со свежей капустой картофелем	250	2.09	5.21	13.53	109,94	0.06	0.06	23,28	267,15	46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63											
Бризоль куриная	100	24.61	15.9	7.48	271,24	0.09	0.15		53,1	0.4	22,53	198,05	81,38	1,86	300,2	0.01	0.13	199											
Рис отварной	150	4.24	3.97	44,46	173,6	0.05	0.03		20,93	0.06	12,54	92,75	30,42	0.65	61,4		0.02	332,04											
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	45	2.93	0.45	18.9	90	0.05	0.01				9	29,25	6,3	0.5	41,85		0.02	396											
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2,2	27,8		0.01	366											
Булочка сахарная ФК	100	9.52	10.74	70.7	417,14	0.14	0.08		15,44	0.14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0.02	0.02	424,01											
Итого за Обед	945	43,99	36,72	179,88	1.227,12	0,42	0,36	33,38	357,12	0,6	134,77	484,5	173,14	8,61	1.218,99	0,01	0,28												
Итого за день	1.445	75,49	49,78	314,6	2.009	0,62	0,79	34,58	464,06	1,21	385,97	855,15	229,27	11,89	1.521,68	0,02	0,43												

4 день 1 недели

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Каша "Дружба" жидкая	150	11.36	6	30.37	220,55	0.1	0.13	1	30,88	0.08	100,46	123,56	29,37	0.64	157,08	0.01	0.02	199											
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		0.02	3											
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0.25	0.06	10.17	43,01	0.01	2,1		0.5		7,25	9,34	5	0.88	33,25		0.1	411											
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10			16	11	9	2,2	27,8		0.01	366											
Итого за Завтрак	515	20,21	12,84	70,9	484,56	0,18	0,23	13,26	82,98	0,08	331,31	297,9	57,57	4,4	524,13	0,01	0,13												

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Шн из свежей капусты с картофелем	250	2.2	5.23	10.19	97,56	0.07	0.06	36,88	210,28	48,91	52,63	24,17	0.93	420,53				73											
Филе по-варшавски	90	19.17	34.46	5.71	409,45	0.6	0.23		42,5	0.37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76	0.01	0.08	199											
Картофель отварной с огурцом консервированным 180/20	210	4.13	4.06	31.96	181,55	0.24	0.15	40,02	27,53	0.06	31,88	121,2	48,8	1,99	1.137,62		0.01	314											
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61,26	0.01	0.02	0.1	0.5		5,4	8,24	4,4	0.87	25,25		0.1	411											
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32,5	7	0.55	46,5		0.02	411											
Хачапури с сыром ФК	100	15.17	16.81	40.01	373,26	0.11	0.18	0.24	109,5	0.28	319,8	267,9	24,23	1,85	118,56	0.02	0.01	533,01											
Итого за Обед	900	44,12	61,11	123,88	1.223,48	1,08	0,65	77,24	390,41	0,71	436,06	695,76	137,79	8	2.092,22	0,01	0,23												
Итого за день	1.415	64,33	73,95	194,78	1.709,04	1,26	0,88	90,5	473,39	0,79	789,37	993,66	195,36	12,4	2.606,35	0,02	0,36												

5 День 1 недели

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	Ц	Д		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									
Близоэль куриная	100	24,61	16,9	7,46	271,24	0,09	0,15	0,36	53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	ТК									
Каши гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	330									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411									
Батон издированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	500	36,16	22,64	77,62	658,1	0,41	0,31	0,46	75,05	0,46	54,83	419,84	212,57	7,37	600,65	0,02	0,24	0,02										
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83									
Напиток куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17						0,06								ТК									
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,05	18,93	58,09	10,67	1,08	80,78				218									
Чай с сахаром, лимонком 200г/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412									
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		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	406									
Итого за Обед	850	35,22	34,34	134,81	1067,61	0,41	0,4	21,6	370,55	1,29	101,44	317,95	63,88	5,56	851,87	0,01	0,17	0,03										
Итого за День	1350	71,38	56,98	232,33	1725,71	0,82	0,71	22,06	445,6	1,75	156,27	737,79	276,45	12,93	1452,52	0,03	0,41	0,05										
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)												
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se										
		323,61	319,26	1125,79	8681,11	4,92	3,54	196,83	1939,07	5,76	2065,02	3974,87	1042,46	61,43	8333,83	0,1	1,79	0,23										
	Среднее значение за период	64,722	63,852	225,158	1736,222	0,984	0,708	39,386	387,814	1,152	413,004	794,974	208,492	12,286	1666,766	0,02	0,358	0,046										

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. Морганько М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морганько М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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