

"Сотпассовано"
Начальник лагеря _____

_____ 20 ____ г.

"Утверждаю"
Директор ООБ "Арктика-Юность"
Медведев П.А.
_____ г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы Дети 12-18 лет для 12-18 лет для 12-18 лет
1 день 1 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Каша рисовая молочная жидкая ..	300	9,34	12,89	51,2	359,72	0,12	0,34	2,65	81,33	0,21	258,49	259,61	53,06	0,78	348,45	0,02	0,04	0,01	199										
Булгуровод с сыром	80	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	56,8			3											
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			411											
Итого за Завтрак	560	17,74	19,31	86,77	594,58	0,17	0,42	2,91	133,43	0,21	471,49	421,85	71,66	2,33	429,5	0,02	0,14	0,01											
Суп картофельный с горохом с маслом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15			87											
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01		0,02											
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											
Напиток из Сокофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		8	26	5,6	0,44	37,2	0,02		0,01											
Итого за Обед	800	36,82	44,31	141,04	611,31	0,83	0,33	13,43	268,8	0,45	139,07	421,75	103,55	7,57	1142,41	0,01	0,08	0,03											
Итого за день	1360	54,56	63,62	227,81	1713,89	1	0,75	16,34	402,23	0,66	610,56	843,6	175,21	9,9	1571,91	0,03	0,22	0,04											

2 День 1 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реч.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			444											
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2				4,2		7,8	6	0,27				71												
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			411											
Бетон коагулированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		9,5		32,5	6,5	0,6	46															
Итого за Завтрак	550	24,3	51,1	63,93	814,45	0,72	0,23	9,19	80,55	0,82	53,98	315,55	70,28	4,67	605,55			0,1											
Ци на свежей капусте с картошкой и маслом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65			73											
Уши из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01		0,05											
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	266,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	306,8	0,01		0,02											
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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8		8	26	5,6	0,44	37,2	0,02		0,01											
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01		3,3		15	2,7	0,24																
Итого за Обед	830	31,26	43,22	118,72	989,05	0,98	0,39	34,98	351,11	0,18	104,94	502,85	222,21	9,48	1116,25	0,02	0,09	0,01											
Итого за день	1380	55,56	94,32	182,65	1803,5	1,7	0,62	44,17	431,66	1	158,92	819,4	292,49	14,15	1721,8	0,02	0,19	0,05											



5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7	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										

Ежки куринье с соусом	200	18,35	22,52	19,02	352,24	0,11	0,16	7,75	74,52		36,79	200,02	34,56	2,17	421,4	0,01	0,11	0,02	444
Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2						4,2	7,8	6	0,27					71
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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,66	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				394
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08				22,84	89,48	14,7	1,26	118,26			0,02	424,01
Итого за Завтрак	570	31,4	34,53	121,44	922,69	0,29	0,26	7,85	90,46	0,14	76,88	331,54	64,86	5,03	601,56	0,01	0,23	0,04	

Борщ со свежей капустой,	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
картофель и мясом	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	ТК
Шницель из свинины	210	4,31	5,1	27,79	175,76	0,19	0,16	31,1	32,58	0,07	63,38	131,76	44,62	1,68	915,06				339/71
Картофельное пюре с овощами	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,01	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
натуральными свежими	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02	0,01
Хлеб ржаной	810	24,66	46,88	97,24	920,35	0,78	0,42	53,53	345,9	0,81	162,26	421,5	121,17	6,78	1797,18			0,02	0,04
Итого за Обед	1380	56,06	81,41	218,68	1843,04	1,07	0,68	61,38	456,36	0,95	238,94	733,04	188,03	11,81	2398,74	0,01	0,25	0,08	

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7	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										

Блинчик с начинкой	150	9	6	60	330														ТК
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 яич. упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	550	10,2	6,25	90,22	463,31	0,02	0,03	0,1	0,5		19,25	22,24	12,4	3,65	25,1			0,1	

Суп картофельный с горохом с мясом	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15			0,01	87
Котлета мясная рубленая из свинины	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01		0,05	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
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,02	0,01
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
Итого за Обед	800	36,82	44,31	141,04	1119,31	0,83	0,33	13,43	268,8	0,45	139,07	421,75	103,55	7,37	1142,41	0,01		0,08	0,03
Итого за день	1350	47,02	50,56	231,26	1582,62	0,85	0,36	13,53	269,3	0,45	158,32	443,99	115,95	11,22	1167,51	0,01		0,18	0,03

2 день 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se											
Каша "Дружба" молочная жидкая	300	26,4	18,6	61,5	519	0,21	0,26	2	61,76	0,16	200,92	247,11	58,74	1,29	314,15	0,02	0,04	0,01	199										
Бутерброд с сыром	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6	0,16	207,6	154	14,2	0,68	55,8				3										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,08	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411										
Итого за Завтрак	560	34,8	25,03	97,07	753,86	0,26	0,34	2,26	113,86	0,16	413,92	409,35	77,34	2,84	395,2	0,02	0,14	0,01											
Борщи со свежей капустой, картофелем и мясом	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										
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	188,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02											
Картофельные поре с овощами	210	4,31	5,1	27,79	175,76	0,19	0,16	31,1	32,58	0,07	63,38	131,76	44,62	1,66	915,06				339/71										
Напиток из яблоч сока с мякн	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24															
Итого за Обед	840	29,31	37,45	110,02	897,76	0,47	0,41	52,56	310,03	0,18	169,29	427,45	109,22	6,47	1725,98	0,01	0,13	0,03											
Итого за День	1400	64,11	62,48	207,09	1651,62	0,73	0,75	54,82	423,89	0,34	593,21	836,8	186,56	9,31	2121,08	0,03	0,27	0,04											

3 день 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se											
Пудинг из творога с джемом	240	32,66	12,65	64,72	505,89	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	304,89	401,86	51,77	1,78	303,66	0,01	0,06	0,01	249/гтк										
Выпечное изделие	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				424										
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				411										
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4														
Итого за Завтрак	560	43,88	24,02	155,72	1016,74	0,29	0,61	1,57	159,57	0,96	336,78	512,58	73,47	4,13	465,32	0,01	0,18	0,03											
Суп из овощей с мясом	260	4,24	9,17	11,15	145,52	0,17	0,08	21,25	207,8	0,7	30,38	78,23	25,7	1,1	433,17				59										
Тертель с соусом	190	16,36	37,45	17,49	475,36	0,58	0,18	6,89	68,6	0,7	30,39	204,43	36,66	2,48	437,79				гтк										
Рис отварной	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,98	81,86				332										
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2														
Итого за Обед	890	29,89	52,34	130,49	1120,92	0,85	0,33	28,69	333,9	0,78	108,91	451,12	121,72	5,85	1138,44														
Итого за День	1450	73,77	76,36	286,21	2137,66	1,14	0,94	30,26	493,47	1,74	445,69	963,7	195,19	9,98	1603,76	0,01	0,21	0,11											

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										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								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
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				83									
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									
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				411									
Батон ванильный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		1,31		9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	550	26,74	38,76	114,36	915,91	0,63	0,22	0,9	45,74	0,72	61,99	286,28	53,23	5,15	455,21				0,03									
Суп картофельный с мясом и маслом	260	5,34	10,2	16,25	178,54	0,2	0,14	19,5	227,98	0,32	28,64	107,24	30,9	1,51	602,6				83									
Ежики на свинине с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,36	2,95	534,45				444									
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71									
Напиток на 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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2													
Итого за Обед	830	28,96	60,27	82,86	991,57	0,9	0,35	28,81	308,36	1,14	92,7	424,32	105,18	6,14	1 238,47				0,02									
Итого за День	1 380	55,6	99,03	197,22	1 907,48	1,53	0,57	29,71	354,1	1,86	154,39	710,6	158,41	11,29	1 693,68				0,13									

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										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								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Бризол курная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,68	300,2				330									
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,08	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8				411									
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,1		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1													
Батон подорожаный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24														
Итого за Завтрак	580	40,46	25,8	111,46	839,41	0,51	0,36	0,58	82,2	0,48	63,56	495,19	255,36	8,97	677,1				0,02									
Распашник ленинградский с курой	260	4,52	4,4	16,58	124,57	0,12	0,07	16,19	195,8		19,81	86,44	33,43	1,09	495,78				92									
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежие	280	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,56	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76				1171									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2													
Выпечное изделие	100	14,36	5,44	53,49	321,16	0,15	0,19	0,35	57,18	0,37	84,07	158	21,01	1,26	160,63				424,03									
Итого за Обед	870	33,37	51,51	158,89	1 240,39	0,76	0,49	56,34	429,11	0,66	165,48	478,71	131,4	6,33	2 073,79				0,03									
Итого за День	1 450	73,83	77,31	270,35	2 079,8	1,27	0,85	57,22	511,31	1,14	230,44	973,9	396,76	15,3	2 750,89				0,05									
Итого	Б	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Ж	У			В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период	579,97	728,79	2 339,7	18 316,71	10,98	6,45	387,84	4 106,17	9,81	2 868,71	7 489,78	2 038,12	112,72	18 574,59	0,14	2,16	0,6											
Среднее значение за период	57,997	72,879	233,97	1 831,671	1,098	0,645	38,784	410,617	0,981	286,871	746,978	203,812	11,272	1 857,459	0,014	0,216	0,06											

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. Мольникова М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Далишовой 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт