

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

20 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет



1 День 1 недели

Примерное меню, 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										
Каша рисовая молочная жидкая	250	7.79	10.74	42.67	299.77	0.1	0.28	2.21	67.78	0.17	215.41	216.34	44.22	0.65	290.38	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		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		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25				411									
Итого за Завтрак	510	16.19	17.17	78.24	534.63	0.15	0.36	2.47	119.88	0.17	428.41	378.58	62.82	2.2	371.43	0.02	0.14	0.01										
Суп картофельный с горохом с маслом	210	7.62	8.36	17.35	175.43	0.31	0.09	9.56	161.88	0.1	31.1	101.21	34.54	2.15	443.3				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			777									
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78				218									
Напиток из суходруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.86		0.02	0.55	29.6		23.42	18.8	13.2	0.95	148.42				394									
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	15.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2													
Итого за Обед	700	33.04	41.94	121.53	1004.71	0.73	0.3	11.04	221.2	0.43	125.23	382.62	92.19	6.73	1014.64	0.01	0.08	0.01										
Итого за День	1210	49.23	59.11	159.77	1539.34	0.88	0.66	13.51	341.08	0.6	553.64	761.2	155.01	8.93	1386.07	0.03	0.22	0.04										

2 День 1 недели

Примерное меню, 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										
Жижики из свинины с соусом	270	20.02	49.54	27.07	634.94	0.56	0.2	9.09	80.05	0.82	35.03	267.01	53.38	2.95	534.45				444									
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 йодированный	40	3	1.15	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	35.8													
Итого за Завтрак	510	23.22	50.75	57.65	781.05	0.7	0.22	9.19	80.55	0.82	47.88	301.25	62.98	4.28	596.35													
Ци из свежей капусты с картофелем и маслом	210	3.18	7.9	7.7	115.34	0.11	0.06	25.16	169.34	0.08	34.83	57.44	20.56	0.88	341.32				73									
Гуаш из свинины	100	12.54	24.53	3.58	285.32	0.44	0.12	2.83	110.5		14.14	141.18	24.63	1.58	282.38	0.01			293									
Каша гречневая рассычатая	150	7.6	5.24	34.32	214.56	0.26	0.13	0.36	21.45	0.05	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35	0.01			330									
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	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	730	27.93	39.49	105.36	888.7	0.87	0.33	28.57	301.62	0.14	90.4	429.14	175.98	7.9	954.47	0.02	0.08	0.01										
Итого за День	1240	51.15	90.24	163.01	1689.75	1.57	0.55	37.76	382.17	0.96	138.28	730.39	239.96	12.18	1550.82	0.02	0.18	0.05										



5 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6		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								
Бужени гуляш 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	0,05	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 подорожаный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				394								
Витаминизированный	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08				15,44	89,48	14,7	1,26	118,26	0,01	0,02	0,02	424,01								
Итого за Завтрак	570	31,4	34,33	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, картофелем с маслом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63								
Шницель из свиныхы	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									
Картофельное пюре с овощами	180	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55				339,71								
Натуральный свежий	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			0,01									
Итого за Обед	730	23,51	44,99	89,31	866,61	0,74	0,38	44,09	287,07	0,8	141,98	388,2	108,35	6,24	1567,55	0,01	0,02	0,04									
Итого за день	1300	54,91	79,52	210,75	1789,3	1,03	0,64	51,94	377,53	0,94	218,06	719,74	173,21	11,27	2169,11	0,01	0,25	0,08									

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	6		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	140	8,4	5,6	56	308															777							
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				14	14	8	2,8					418								
Итого за Завтрак	540	9,6	5,85	86,22	441,31	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 маслом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3			0,01	87								
Котлета мясная рубленая из свиныхы	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,16	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	777								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,53	58,68	10,67	1,08	80,78				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				394								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,01									
Итого за Обед	700	33,04	41,94	121,53	1004,71	0,73	0,3	11,04	221,2	0,43	125,23	382,52	92,19	6,73	1014,64	0,01	0,08	0,03									
Итого за день	1240	42,64	47,79	207,75	1446,02	0,75	0,33	11,14	221,7	0,43	144,48	404,86	104,59	10,38	1039,74	0,01	0,18	0,03									

2 День 2 недели

Гриена лиция, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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 "Дружба" молочная жидкая	250	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,57	51,47	0,13	167,43	205,93	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01	199								
Бульон с сыром	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	5,16	0,06	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		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411								
Итого за Завтрак	510	30,4	21,93	86,82	667,36	0,22	0,3	1,93	103,57	0,13	380,43	388,17	67,55	2,62	342,85	0,01	0,13	0,01									
Борщ со свежей капустой, картофелем с мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	86,3	24,27	1,22	343,12				63								
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,94	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02									
Картофельное пюре с овощами натуральными свежими	180	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	26,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55				33971								
Хлеб ржаной	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,04	0,01	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				384								
Напиток из яблок сухих	40	2,6	0,4	16,8	80	0,02	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	43,12	251,2	0,17	149,01	394,15	2,7	0,24	1496,25	0,01	0,13	0,03									
Итого за Обед	760	28,16	35,56	102,09	844,02	0,43	0,37	45,05	354,77	0,3	529,44	792,32	163,95	8,55	1839,1	0,02	0,26	0,04									
Итого за День	1270	58,56	57,49	188,91	1511,38	0,65	0,67																				

3 День 2 недели

Гриена лиция, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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								
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05	0,05	249								
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			0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411								
Батон Подливочный	20	1,5	0,56	10,28	52,4	0,02	0,01	1,2	122,38	0,75	260,04	411,28	2,6	0,24	18,4	0,01	0,17	0,02									
Итого за Завтрак	500	35,63	20,66	139,36	887,42	0,26	0,48																				
Суп из овощей с мясом	210	3,49	8,89	8,92	130,78	0,14	0,06	17	166,52	0,1	24,39	65,16	20,99	0,9	351,04				99								
Тертая капуста	190	16,96	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				332								
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,33	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4				394								
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,86	0,02	0,01	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42												
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	790	27,73	50,73	113,44	1029,34	0,81	0,3	24,44	285,65	0,86	98,74	407,14	106,77	5,43	1035,85	0,02	0,02	0,01									
Итого за День	1290	63,36	71,39	252,8	1916,76	1,07	0,78	25,64	408,03	1,61	386,78	818,42	167,2	9,11	1424,6	0,01	0,19	0,09									

