

"Согласовано"

Начальник лагеря

"13" Ноября 2024 г.



Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль" Милищников П.А.

2024 г.



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

1 день 1 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Блинчики с молоком сгущенным 150/50	200	12,6	19,24	88	575,91	0,05	0,2	1,3	0,04	0,1	153,5	109,68	17	0,1	185,5			0,01	тгк
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Завтрак	510	16,18	23,01	116,66	743,03	0,12	0,38	18,88	22,04	0,63	296,52	237,98	57,9	3,53	697,96	0,01	0,03	0,01	
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28			0,01	111
Люля-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
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	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
Итого за Обед	875	48,83	67,9	142,68	1382,29	1,16	0,62	83,89	415,08	0,63	413,6	771,13	220,3	9,95	948,77	0,02	0,1	0,03	
Итого за день	1385	65,01	90,91	259,34	2125,32	1,28	1	102,77	437,12	1,26	710,12	1009,11	278,2	13,48	1646,73	0,03	0,13	0,04	

2 день 1 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	Mg	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
Наггетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06							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
Бутерброд с маслом 10/20	30	1,58	7,83	10,41	118,5	0,02	0,02		45	0,13	6,2	16	2,65	0,26	21,4				3
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				
Итого за Завтрак	580	25,01	25,41	129,21	845,51	0,22	0,08	2,1	74,3	0,21	47,39	132,89	27,73	3,15	203,9		0,1		
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом 250/20	270	6,04	14,53	13,94	211,24	0,21	0,1	21,08	267,56	0,2	46,89	100,6	33,01	1,72	460,14			0,01	63
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	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		0,02	0,01	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Итого за Обед	890	38	58,69	154,55	1 306,70	0,82	0,42	23,03	430,97	0,46	345,39	583,53	126,44	6,39	1 073,62	0,01	0,09	0,04	
Итого за день	1 470	63,01	84,1	283,76	2 152,21	1,04	0,5	25,13	505,27	0,67	392,78	716,42	154,17	9,54	1 277,52	0,01	0,19	0,04	

3 день 1 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	Mg	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
Ёжики из свинины с соусом 150/50 школа	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
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				3
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
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386
Итого за Завтрак	570	24,05	43,17	65,37	750,66	0,6	0,26	19,01	120,5	0,63	259,61	376,76	68,82	6,26	807,79		0,11	0,03	
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82
Жаркое по-домашнему	250	9,96	17,53	32,44	327,9	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	тк
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88	0,01	0,01	12	1		8,6	4,6	3,6	0,06	32,8				393
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Хачапури с сыром	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
Итого за Обед	845	31,92	43,57	125,78	1 025,36	0,79	0,49	68,65	460,47	0,67	387,4	580,62	120,47	5,6	1 942,81		0,04	0,04	
Итого за день	1 415	55,97	86,74	191,15	1 776,02	1,39	0,75	87,66	580,97	1,3	647,01	957,38	189,29	11,86	2 750,60		0,15	0,07	

4 день 1 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Люля-кебаб из свинины.	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		ттк
Картофельное пюре	180	3,92	4,83	26,45	165,46	0,19	0,15	30,91	29,25	0,06	55,1	116,64	39,58	1,46	915,06		0,01		339
Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	0,01	3	3		13,8	14,4	8,4	0,36	84,6				70
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	585	23,46	35,91	75,25	720,76	0,74	0,36	37,12	44,75	0,14	120,58	348,18	85,96	5,1	1 379,54	0,01	0,17		
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 250/20	270	5,98	14,54	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55			0,01	73
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ттк
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Рулет эстонский	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Итого за Обед	855	37,84	62,44	153,45	1 332,97	0,86	0,44	117	951,79	0,88	310,67	586,76	129,36	5,87	1 091,94		0,04	0,07	
Итого за день	1 440	61,3	98,35	228,7	2 053,73	1,6	0,8	154,12	996,54	1,02	431,25	934,94	215,32	10,97	2 471,48	0,01	0,21	0,07	

5 день 1 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Наггетсы куриные	100	10,29	10,45	19,8	213,17							0,06							ттк
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
Бутерброд с маслом 10/20	30	1,58	7,83	10,41	118,5	0,02	0,02		45	0,13	6,2	16	2,65	0,26	21,4				3
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		411
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	575	24,63	25,26	126,64	832,41	0,21	0,08	2,1	74,3	0,21	46,44	129,64	27,08	3,09	199,3		0,1		
Суп картофельный с горохом с мясом 250/20	270	11,02	13,95	21,69	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	39,61	143,74	45,7	2,86	584,05		0,01	0,01	87
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			0,03	ттк
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330
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		0,02	0,01	
Хачапури с сыром	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
Итого за Обед	910	52,64	69,67	162,97	1 499,42	1,35	0,66	14,02	386,8	1,2	435,71	865,14	277,21	13,23	1 470,29	0,01	0,07	0,05	
Итого за день	1 485	77,27	94,93	289,61	2 331,83	1,56	0,74	16,12	461,1	1,41	482,15	994,78	304,29	16,32	1 669,59	0,01	0,17	0,05	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
Итого за весь период	322,56	455,03	1 252,56	10 439,11	6,87	3,79	385,8	2 981	5,66	2 663,31	4 612,63	1 141,27	62,17	9 815,92	0,06	0,85	0,28	
Среднее значение за период	64,512	91,006	250,512	2 087,82	1,374	0,758	77,16	596,2	1,132	532,662	922,526	228,254	12,434	1 963,18	0,012	0,17	0,056	

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., Тутьельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутьельяна В.А. 2016 г.

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