



"Согласовано"
Начальник лагеря
"20" 05 2024 г.

"Утверждаю"
Зам. директора ООО "Образовательная-Ярославль"
Ивченко С.В.
2024 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 17-18 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							№ рац.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,1	0,5			8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48					
Итого за Завтрак	580	16,24	34,62	125,66	880,47	0,36	0,28	1,71	184,45	0,51	191,64	300,51	73,28	3,38	356,65	0,01	0,14		

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	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	
Котлета мясная	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 218 411	
	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	25,1		0,1			
	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85							
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46					
	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16			
Итого за Завтрак																				
Рассольник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01	82	
	Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
		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
		100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9				71	
	Овощи натуральные свежие	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
		35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02		
	Хлеб ржаной	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,01	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01		
		935	41,01	39,3	124,41	1 018,83	0,91	2,06	44,96	6 736,2	1,28	237,37	777,8	236,85	14,68	1 227,96	0,02	0,32	0,06	
	Выпечное изделие	1 485	70,28	76,36	232,9	1 903,86	1,62	2,31	46,17	6 777,5	1,44	314,04	1 078,58	289,76	19,48	1 716,44	0,03	0,48	0,06	
		Итого за день																		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б			У				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	6	3	4	5															6	7	8	
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																									
	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01							
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48											
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								
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	550	39,45	16,68	152,45	919,15	0,22	0,54	1,57	144,13	0,82	325,69	467,9	67,67	3,65	365,61	0,01	0,16	0,01							
Суп картофельный с горохом с мясом																									
	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					
Плов со свинойной	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							
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6											
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1								
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9										
Итого за Обед	855	30,74	46,98	112,77	1 000,33	0,94	0,31	19,06	794,51	0,71	104,56	473,97	139,36	7,13	1 051,41		0,02	0,01							
Итого за день	1 405	70,19	63,66	265,22	1 919,48	1,16	0,85	20,63	938,64	1,53	430,25	941,87	207,03	10,78	1 417,02	0,01	0,13	0,06	0,07	0,06					

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
			Б			Ж				У	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
			4	5	6	7	8	9																10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Гуляш "Болоньезе"																										
	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47			0,02								
	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									
	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1									
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
	550	24,03	32,38	85,67	732,1	0,77	0,31	8,79	288,5	0,57	55,26	409,24	197,02	8,34	676,62	0,01	0,12	0,02								
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом																										
	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								
	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01									
	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01									
	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											
	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											
	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								
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
	925	34,84	33,15	143,1	1 046,85	0,66	0,47	69,82	297,66	0,41	222,65	540,18	155,8	6,65	1 835,05		0,04	0,02								
	1 475	58,87	65,53	228,77	1 778,95	1,43	0,78	78,61	586,16	0,98	277,91	949,42	352,82	14,99	2 511,67	0,01	0,16	0,04								

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
			Б				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
			4	5	6																		
2		3				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
	Блинчики с джемом	250	12,25	19,99	115,8	885,88	0,01	0,01				6	9,24	4,5	0,2								
	Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16				125,42	116,2	31	1,01	206,66							
	Витаминизированный								6,58	22	0,53							0,01					
	Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
	Итого за Завтрак	510	18,93	26,14	178,68	1 020,9	0,1	0,18	6,58	22	0,53	138,02	155,44	40,9	1,89	206,66	0,01	0,02					
	Соленья по-домашнему со сметаной и мясом	270	5,87	13,08	10,48	184,09	0,22	0,1	13,95	31,27	0,2	35,99	99,08	26,06	1,35	436,86			0,01				
	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				
	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			0,03				
	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			0,03				
	Хлеб ржаной	45	2,93	18,9		90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85			0,01				
	Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,08	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57			0,01				
	Итого за Обед	885	39	59,06	147,39	1 280,59	0,9	0,37	15,07	125,93	1	243,84	501,65	89,65	6,85	986,46	0,01	0,03	0,01				
	Итого за день	1 375	57,93	85,2	326,07	2 301,49	1	0,55	21,65	147,93	1,53	381,86	657,09	130,55	8,54	1 193,12	0,01	0,05	0,05				

[illegible]

2 день 2 недели

[illegible]

3 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6																							
					3	4	5																6	7	8	9	
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																											
	250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249								
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								
Кондитерское изделие																											
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
Батон йодированный																											
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46												
Итого за Завтрак																											
	560	36,66	14,15	112,59	725,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	444,4	63,57	3,29	374,81	0,01	0,16	0,01									
Суп картофельный с рыбными консервами																											
	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	0,01	95								
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		77								
Макаронные изделия отварные																											
	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218								
Чай с сахаром																											
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411								
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									
Выпечное изделие																											
	50	7,17	8,26	23,9	199,15	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01	0,01									
Итого за Обед																											
	820	37,68	56,79	141,1	1 228,59	0,79	0,4	22,83	297,45	4,83	229,25	518,15	101,21	6,97	1 156,96	0,01	0,48	0,06									
Итого за день																											
	1 320	74,34	70,94	253,69	1 954,34	0,98	0,94	24,4	441,58	5,65	550,24	982,55	164,78	10,26	1 531,77	0,02	0,64	0,07									

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
						4													5	6	
2	3																			20	
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255		
Каша 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		330		
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,91	41,4		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	500	25,68	17,14	73,79	554,84	0,55	1,86	31,93	6 479,2	0,99	63,09	482,87	149,7	11,01	575,88	0,02	0,29	0,03			
Рассольник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01	82		
Плов со свинойной	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	TK		
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71		
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	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	965	38,28	60,41	159,62	1 313,47	0,89	0,52	21,97	916,32	1,72	117,2	578,08	148,47	7,98	1 173,34	0,01	0,16	0,08			
Итого за день	1 465	63,96	77,55	227,41	1 868,31	1,44	2,38	53,9	7 395,52	2,71	180,29	1 060,95	298,17	18,99	1 745,22	0,03	0,45	0,11			

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
				5	6															18	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Ежики 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		
Овощи натуральные свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54						
Бутерброд с маслом		60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8			71		
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	3		
Итого за Завтрак		560	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	158,9	0,89	55,21	258,26	62,02	4,22	488,99		0,1	411		
Борщ 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		
Жаркое по-домашнему		250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76		0,01	ТТК		
Овощи натуральные свежие		100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9				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		
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			
Итого за Обед		835	18,41	51,61	84,51	878,57	0,61	0,3	60,73	414,31	0,39	110,34	333,6	109,71	5,8	1 700,35		0,11	0,02		
Итого за день		1 355	37,64	103,74	141,64	1 655,33	1,18	0,51	68,58	573,21	1,28	165,55	591,86	171,73	10,02	2 189,34		0,21	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		619,11	790,99	2 483,94		19 654,88	11,59	10,3	389,34	18 258,52	18,04	3 740,91	8 815,76	2 191,79	120,48	16 017	0,14	3,05	0,58		
Среднее значение за период		61,911	79,099	248,394		1 965,488	1,159	1,03	38,934	1 825,852	1,804	374,091	881,576	219,179	12,048	1 601,7	0,014	0,305	0,058		

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., Тутельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.