



"Согласовано"

Начальник лагеря

Етаф
12 февраля 2024 г.



"Утверждаю"

Директор ООО "Ярославль"

Ищенко С.В.

10.02.24 г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Гуляш из свинины	100	11.3	29.0	4.5	322	0.14	23.20	0.50		0.20	44.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.009	0.30	0.040	ТТК
Макароны отварные со сл. маслом	200	7.6	5.0	48.2	271	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			ТТК
Сып. порционный	10	2.3	3.0	0.0	36	0.00	0	0	0	0.02	10.3	8.8	16.5	1.64	50.2	0.020	0.00	0.000	ТТК
Какао с молоком витаминизированное	200	3.6	2.9	20.1	120		0.1			0.01	5.15	4.4	8.24	0.82	25.1				ТТК
Батончик к чаю	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.0	0.0	0.00	0.05	11.17	2	44.2	0.01	65.80	0.020	0	0.000	ТТК
Итого за Завтрак	550	27.8	41.0	93.4	854	0.68	37.16	250.88	2.21	0.78	450.76	104.63	446.31	5.89	805.97	72.98	0.03	2.9	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	270	4.9	8.9	15.0	156	0.09	1.36	0.29		0.17	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.007	0.30	0.030	ТТК
Филе по-варшавски	90	13.6	19.2	8.3	254	0.04	0.72	0.01		0.09	215.43	14.43	108.37	1.63	113.88	0.002	0.2		ТТК
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7.2	5.1	48.3	268	0.11		21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001			ТТК
Сок	200			20.0	88	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			ТТК
Хлеб ржаной	45	2.9	0.5	18.9	90.0	0.3	2.1	46.9	0.1	0.3	273.3	45.2	235.5	0.1	248.3	0.030	0.5	0.030	ТТК
Фрукт	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			ТТК
Итого за Обед	915	29.1	38.7	123.2	917	0.5	4.2	347.1	0.2	0.6	560.7	98.4	484.9	6.7	536.5	0.1	1.0	0.1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Оладьи с джемом	140	9,9	12,5	43,1	262	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001		тк	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011	тк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Бутерброд с сыром	60	5,1	3,8	23,1	148	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Итого за Завтрак	525	15,7	21,3	93,9	532	0,2	29,2	534,8	13,0	0,2	483,8	45,3	147,7	4,7	334,1	0,0	0		
Обед																			
Суп картофельный с горохом с курой	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	0,1	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,3	0,023	тк
Рыбка в панировке	90	13,0	13,0	3,0	185	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,36	17,14	114,27	0,76	101,83	0,001	0,10	0,000	тк
Пюре картофельное	200	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тк
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,3	18,0	22,4	7,0	0,6	153,1	64,4	339,6	0,1	390,8	0,028	0,6	0,030	тк
Хачапури с сыром	80	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тк
Итого за Обед	865	34,6	42,3	114,2	989	0,6	49,0	313,4	13,9	1,2	330,6	144,4	710,9	7,0	870,1	0,1	1,3	0,1	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Пудинг из творога со сгущенным молоком	185	21,8	9,4	27,9	282	0,08	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	тк
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тк
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тк
Итого за Завтрак	550	25,5	15,6	76,2	509	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,0	0,7	0,0	
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	280	6,0	6,8	21,3	169	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,5	1,01	93,37	0,001	0,30	0,000	тк
Филе по польски	100	13,6	19,2	8,3	254	0,08	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008		0,025	тк
Рис отварной с маслом слив	200	4,6	6,0	48,2	269	0,11	3,57	2,09	7,30	0,16	37,36	53,97	243,6	0,14	7,15	0,001	0,20	0,015	тк
Овощи натуральные консервированные	15	0,7	0,2	8,3	63	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тк
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6		0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040			тк
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,03													тк
Пирожок с яйцом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,8	0,38	3,4		1,22	2,6	4,2		2,2	8				тк
Итого за Обед	930	36	50	146	1192	1,1	9,3	288,1	7,7	1,9	200,3	108,8	459,4	8,6	346,8	0,8	0,5	0,0	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Бризоль хрустящая	100	19,8	13,5	18,9	274	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	тпк	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,8	5,5	59,9	249	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001		тпк	
Чай с сахаром	215	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040		тпк	
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002		тпк	
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001		тпк	
Итого за Завтрак	645	30,3	25,2	127,1	750	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02		

Обед

Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	тпк
Жаркое по-домашнему с огурцом соевым	280	17,3	20,4	53,3	326	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тпк
Сок	200			20,0	88	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			тпк
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			тпк
Ватрушка с творогом	100	9,0	17,0	22,0	277	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		тпк
Итого за Обед	890	32,9	45,8	125,1	905	0,1	13,0	37,9	0,0	0,1	41,1	26,4	58,8	7,1	149,0	2,0	0,1	0,0	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01		0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007			тпк
Картофельное пюре с овощами натуральными соевыми	205	4,0	6,0	26,5	178	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	тпк
Чай с низким содержанием сахара	210	0,0	0,0	12,0	55		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			тпк
Батон поджаренный	25	1,9	0,7	12,9	65,5														
Блишчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			тпк
Итого за Завтрак	585	20,3	21,7	83,1	614	0,1	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,0		

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и курой	270	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	тпк
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	тпк
Макароны отварные со сл.маслом	180	6,8	4,5	43,4	244	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	65,6	0,5	115	0,002			тпк
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3		0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000			тпк
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			тпк
Фрукт	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тпк
Итого за Обед	910	38,9	27,5	138,5	954	0,9	14,8	516,6	0,5	0,3	217,8	76,6	347,9	5,3	499,3	1,3	0,5	0,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	286	328	1137	7062	10,9	720,7	1654,0	10,6	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22452,3	3789,5	2,0	96,2	
Среднее значение за период	57,2	65,7	227,3	1412,4	1,1	72,1	165,4	1,1	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6	

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. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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