

"Согласовано"
 Начальник лагеря Ахмедьярова (
Хелашвили(О.В.

" 21 " 05 20 24 г.



Утверждено
 Директор ООО "МОБИЛСВЯЗ"
 Общественный
 организатор СОЛНЫШКИНА
 " 21 " 05 20 24 г.
 ИНН 7325044308
 ОГРН 1047321037556

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики	225	11,7	8,8	66,9	392,2	0,1	2,4	1,6	0,1	0,1	20,7	12,3	58,0	0,9	124,3	36,8	0,0	4,3	ТТК	фирм
Молоко стухшее	25	1,8	2,1	13,9	79,4	0,0		26,7	0,1	0,0	11,5	27,4	84,4	0,6	55,3	60,8				
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6		2,9	231	2022	
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0	231	2022	
Чай с сахаром	200	0,0	0,00	9,8	37,32													261	2022	
Итого за Завтрак	630	15,1	22,0	92,9	764,4	0,2	16,5	28,3	0,2	0,1	66,6	67,5	195,7	5,8	614,1	101,2	0,0	4,3		
Обед																				
Овощи натуральные свежие(огурец)	60	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Фирм
Суп гороховый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,06	6,8	0,7	0,2	0,1	12	22,0	133,0	2,1	233,2	33,4		8,4	87	2016
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30	0,07				0,03	6,66	7,03	32,19	1,48	50,32	2,07		203	2022	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,7	17,6	14,5	253,4	0,0	0,1	43,2	0,1	0,1	132,0	5,3	75,0	0,2	13,2			2,2	ТТК	фирм
Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7	0,1				0,0	4,7	4,9	22,6	1,0	35,4	1,5				
Батон	20	1,3	0,1	9,4	44,8			0,0			0,0	0,0	0,1							
Плошка	50	6,7	4,91	20,9	154,10															
Чай с сахаром	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Обед	925	29,9	36,8	150,0	1037,2	1,2	0,4	24,4	0,1	1,4	27,8	148,0	231,8	8,1	307,6	61,9	0,0	0,0		
Итого за день	1555	45,0	58,8	242,9	1801,5	1,4	16,9	52,7	0,3	1,5	94,4	215,5	427,5	14,0	921,7	163,2	0,0	4,3		

2 день лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																		С, мг		
Завтрак																				
Каша жидкая молочная из риса и пшена	250	6,24	8,14	33,02	228,50	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,03	10,23	119	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5,45	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		3	2022
Пряник	50	2,95	2,35	38,55	183,40	0,02	6,25	0,04		0,01	3,5	6,5	5	0,25	72,5	0,5				
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТТК	фирм
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231	2022
Итого за Завтрак	670	18,0	18,5	110,9	671,5	0,3	33,3	27,3	0,4	0,3	77,6	72,1	266,0	4,5	1093	98,5	0,1	10,2		
Обед																				
Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	60	0,82	2,18	3,29	34,29	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21	77	1	323	63	0	0	32	2022
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68	266	3	442	163	0	17	72	2022
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4	8	1	25				ТТК	фирм
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	0,03				0,01	4,4	7	17	0	26	1			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70															
Батон	20	1,3	0,13	9,38	44,78															
Печенье Сливочное	30	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0	3	0	3	0			ТТК	
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262	2022
Итого за Обед	905	26,49	35,53	118,23	884,39	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106	394	7	856	229	0	17		
Итого за день	1575	44,50	53,99	229,10	1555,92	0,63	48,54	33,14	0,83	0,95	170	178	660	12	1950	327	0	27		

3 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции			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				
	Белки, г	Жиры, г															Углеводы, г			
Макаронны с сыром	250	11,12	7,80	48,8	309,80	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	138	2022
Зефир Мороженое в вафельном рожке	15	1,0	0,0	21,0	92,0															
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6			2,9	231	2022
Чай с сахаром	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Завтрак	615	12,74	8,41	96,96	512,14	0,21	17,51	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	295,65	7,57	822,0	169,4	0,0	19,4		
Обед																				
Овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	фирм
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1453	121	0	21	62	2022
Котлета"Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	48	1			ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	37	2			330/1	2026
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	19	6				
Пышка с конфитюром	50	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70	32	0		410	2015
Чай с сахаром	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Обед	905	36,06	38,03	164,83	1121,75	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106	108,7	375,76	7,73	1889	215	0	21		
Итого за день	1520	48,80	46,44	261,79	1633,89	0,70	85,38	45,24	1,25	0,93	185	187,5	671,41	15,30	2711	384	0	41		

4 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			
																					110
Наггетсы с соусом 90/20гр.	110	16,45	13	2,8	192,05	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	121	19,8	167,3	0,8	119,5	23,4	0,05	1,73	ТТК	фирм	2022
Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,10	0,01		3,5		0,01	8	4,9	14,7	0,2	49,4		0,01		91		
Батон	20	1,32	0,13	9,38	44,78		2,1			0,01	7	5,0	9,3	0,9	33,4						
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04				0,01	6	8,3	21,3	0,5	32,8	0,9					
Груша 1 штука	130	0,6	0,6	17,40	73,02														231		2022
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39,10		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				262		2022
Итого за Завтрак	705	26,45	19	93,17	633,75	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	162	176,9	421,7	7,2	499,2	84,8	0,07	1,74			
Обед																					
Салат из белокочанной капусты с огурцами/Ароматный	60	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	97		2016
Суп фасолевый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,06	6,8	0,7	0,2	0,1	12	22,0	133,0	2,1	233,2	33,4		8,4	87		2016
Плов с мясом	280	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1		20,8	0,1	0,0	21	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,0	0,0	179		2022
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3	1,4	6,6	0,1	14,8	0,0					
Батон	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06				0,0	6	5,9	27,0	1,2	42,2	1,7					
Пышка с посыпкой	50	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,8	0,6	0,2	272	19,5	210,6	1,1	101,9	30,8	0,0	4,2	533		2003
Чай с сахаром	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261		2022
Итого за Обед	925	39,84	54,05	177,14	1345,61	0,41	33,3	46,8	0,5	0,6	74	71,9	316,8	6,6	1046	211,7	0,1	8,5			
Итого за день	1630	66,29	72,80	270,31	1979,36	0,84	37,5	105,5	0,7	0,9	235	248,7	738,6	13,8	1545	296,5	0,1	10,2			

5 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции			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
	Белки, г	Жиры, г																		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,32	10	38,4	275	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	126	2022
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,2	33,14	98,23	1,37	757,3	75,3	0,04		3	2022
Яблоко 1 штука	150	0,6	1	17,4	73,02	0,01	0,14	57,6	0,19	0,06	176	7	100	0,2	17,6		2,9		231	2022
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20					0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТПК	фирм
Чай с молоком стуженым	200	1,6	1,92	12,52	71,71		0,1													
Итого за Завтрак	700	19,90	23	98,72	668,03	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,2	78,54	306,52	4,63	1120	116,2	0,1	0,01		

Обед

Овощи натуральные свежие(огурец)	60	0,24	0	0,74	4,20	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	ТПК	фирм
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,89	15,16	120,60	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,5	33,8	214,5	1,9	227,5	44,5	0,1	0,02	74	2022
Котлета "Рыжик" с соусом	100	11,57	19,35	14,12	276,59	0,1		20,8	0,08	0,03	21,2	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,01	0,01	ТПК	фирм
Картофель отварной	180	3,65	3,99	32,08	177,10	0,30				0,03	6,1	6,5	29,6	1,4	46,2	1,9			208	2022
Батон	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03				0,01	4,4	6,6	17,0	0,4	26,2	0,7				
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70															
Пирожное Чоко-лай	30	5,8	4,0	35,2	182,5	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022
Чай с сахаром	200	0,0	0,00	9,8	37,32														261	2022
Итого за Обед	905	29,21	34,17	143,58	968,79	0,43	26,24	63,65	0,38	0,67	124	83,9	375,9	8,7	879,7	223,5	0,13	0,1		
Итого за день	1605	49,11	56,89	242,30	1636,82	0,79	60,87	115,9	0,54	1,00	236	162,5	682,5	13,4	1999	339,7	0,23	0,11		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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		
																		Белки, г	Жиры, г
Итого за весь период	7885,00	253,71	1246,44	8607,53	4,31	249,19	352,51	3,63	5,35	921,26	992,43	3179,5	68,04	9126,67	1510,5	0,63	82,79		
Среднее значение за период	1577,00	50,74	249,3	1721,5	0,9	49,8	70,5	0,7	1,1	184,3	198,5	635,9	13,6	1825,3	302,1	0,1	16,6		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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