

"Согласовано"

Директор МОУ СШ \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



ООО "Комбинат социального обслуживания"  
 Директор Сидорова А.А.  
 ИНН 20288809  
 ОГРН 760201012015  
 ОГРНИП 11176020112015

Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования с дневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет

1 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		В2, мг	Минеральные вещества		Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г				В1, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг									
<b>Завтрак</b>																				
Овсяны со стухенным молоком 105/30	135	14,4	18,0	4,5	252,0	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	113,45	0,001	0,10			
Фрукт Тит	130	0,5	0,5	12,7	61,0	0,36	22,90	150,50	1,85	0,52	125,42	31,00	116,20	0,98	164,25	0,090			229	2016
Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	132,0	0,04	13,00	253,60	0,03	0,03	20,80	11,70	14,30	2,86	361,40	0,021	0,10		ТТК	
Бутерброд с сыром 20/30	50	6,0	6,8	15,5	146,0	0,06	0,14	63,10	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,001	0,10	0,00	416	2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>24,9</b>	<b>29,3</b>	<b>52,7</b>	<b>591,0</b>	<b>0,53</b>	<b>36,90</b>	<b>504,96</b>	<b>2,35</b>	<b>0,86</b>	<b>483,70</b>	<b>79,14</b>	<b>409,79</b>	<b>5,26</b>	<b>697,43</b>	<b>0,113</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	ТТК	
<b>Обед</b>																				
Суп куриный с вермшелью и курой	210	7,2	3,6	19,2	135,0	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	42,80	19,55	57,93	1,37	153,62	0,006	0,02	0,000	88	2016
Напитки куриные	100	19,8	13,5	18,9	273,6	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,90	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	260	2016
Рис отварной	150	3,1	4,2	42,8	222,0	0,11	21,00	0,08	0,03	0,03	22,92	11,04	60,50	1,13	1,01	0,001			332	2016
Кондитерское изделие в инд.упаковке	30	2,0	7,5	15,0	135,0	0,06	0,14	63,10	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,002	0,10	0,000	ТТК	2016
Напиток из сухофруктов	200	0,5	0,2	32,0	131,0		3,41	15,30		0,02	5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040			393	2015
Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	10,0	38,6	0,30	2,50	291,50	6,60	0,40	190,80	65,00	337,60	0,08	466,30	0,015	1,20	0,030	ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>34,6</b>	<b>29,3</b>	<b>137,9</b>	<b>935,2</b>	<b>0,60</b>	<b>21,06</b>	<b>400,62</b>	<b>7,40</b>	<b>0,97</b>	<b>564,12</b>	<b>130,12</b>	<b>732,21</b>	<b>5,30</b>	<b>875,49</b>	<b>0,072</b>	<b>1,42</b>	<b>0,052</b>	ТТК	
<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>59,5</b>	<b>58,6</b>	<b>190,6</b>	<b>1526,2</b>	<b>1,13</b>	<b>57,96</b>	<b>905,58</b>	<b>9,75</b>	<b>1,83</b>	<b>1047,82</b>	<b>209,26</b>	<b>1142,00</b>	<b>10,56</b>	<b>1572,92</b>	<b>0,185</b>	<b>1,72</b>	<b>0,052</b>		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минералы		Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов				
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг								В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>																				
Шницель из свинины	100	9,9	9,8	9,8	167,0	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	299	1983
Макаронные отварные	150	6,6	3,4	26,6	203,0	0,31		21,00	0,08	0,15	20,47	8,84	209,06	4,90	64,10	0,006	0,10	0,100	218	2016
Батон йодированный	30	2,6	1,1	17,0	86,0	0,05		15,30		0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,008			ТТК	2016
Чай с сахаром и лимоном	205	0,0	0,0	15,0	70,0		0,10	125,30		0,01	5,25	4,40	8,24	0,82	25,25	0,000			411	2016
Кондитерское изделие	70	2,0	7,5	15,0	135,0	0,06	0,14	63,10	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,002	0,10		ТТК	2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,08</b>	<b>21,79</b>	<b>83,4</b>	<b>661</b>	<b>0,47</b>	<b>2,62</b>	<b>226,32</b>	<b>0,44</b>	<b>0,31</b>	<b>336,82</b>	<b>47,73</b>	<b>431,71</b>	<b>7,78</b>	<b>311,24</b>	<b>0,0522</b>	<b>0,3</b>	<b>0,11</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп гороховый с курой	210	7,8	3,9	19,5	143,0	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	115,59	0,006	0,40	0,031	87	2016
Бризоль из курицы	100	19,8	13,5	18,9	273,6	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,90	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	260	2016
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	148,0	0,70	0,20	4,80	0,07	0,07	50,00	10,90	66,60	0,50	115,00	0,040			312	2016
Огурец свежий	40	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,00	0,00	8,40	12,00	15,00	0,60	174,00	1,200	0,00	0,000	72	2016
Сок	200			22,4	90,0	0,02		253,20		0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	40,00	0,001			394	2016
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	10,0	26,0	0,04				0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,002			ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>33,2</b>	<b>22,7</b>	<b>95,1</b>	<b>695,0</b>	<b>0,82</b>	<b>29,78</b>	<b>260,30</b>	<b>0,54</b>	<b>0,26</b>	<b>218,47</b>	<b>77,09</b>	<b>333,10</b>	<b>7,98</b>	<b>631,45</b>	<b>1,257</b>	<b>0,50</b>	<b>0,053</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>54,3</b>	<b>44,5</b>	<b>178,5</b>	<b>1356,0</b>	<b>1,29</b>	<b>32,40</b>	<b>486,62</b>	<b>0,98</b>	<b>0,57</b>	<b>555,29</b>	<b>124,82</b>	<b>764,81</b>	<b>15,76</b>	<b>942,69</b>	<b>1,309</b>	<b>0,80</b>	<b>0,163</b>		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
						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
<b>Завтрак</b>																				
Пудинг из творога со ступённым молоком 150/30	180	27,5	27,1	49,4	569,0	0,04		30,00	0,26	0,07	317,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,007		299	2016	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,0	0,0	10,0	41,0	0,04	13,00			0,03	20,80	11,70	14,30	0,86	361,40	0,000	0,10	411	2016	
Батон йодированный	30	2,6	1,1	17,0	86,0	0,05		15,30		0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,008		ТТК	2016	
Фрукт 1шт	130	0,5	0,5	12,7	61,0	0,36	22,90	150,30	1,85	0,52	125,42	31,00	116,20	0,98	164,25	0,090		ТТК	0	
<b>Итого за Завтрак</b>	540	30,6	28,7	104,1	827,0	0,49	36,00	321,10	2,11	0,65	475,95	71,01	231,16	4,56	646,74	0,105	0,10	0,000		
<b>Обед</b>																				
Борщ с картофелем свиной и сметаной 1/250/10/10	270	4,0	8,0	13,0	134,0	0,20	19,29	10,30	0,01	0,50	61,60	47,00	245,00	1,90	341,01	86,370	0,03	0,070	82	2016
Курица в кисло-сладком соусе	90	13,0	13,0	3,0	185,0	0,05	1,41	1,02	0,36	0,09	13,26	17,14	114,27	0,76	101,83	0,001	0,10	0,000	268	2015
Каша гречневая отварная	150	9,0	8,0	40,0	248,0	0,31		21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,08	4,90	264,10	60,480	0,01	0,010	330	2016
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60,0	0,07		0,01		0,03	38,50	12,10	18,70	0,11	7,50	0,000	1,70	411	2016	
Язычок слоеный	45	2,4	9,7	16,7	165,2	0,06	0,14	63,10	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,002	0,10	0,000	ТТК	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	10,0	26,2	0,04				0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,002			ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	785	30,3	38,9	97,7	818,4	0,73	32,64	95,43	0,69	0,87	321,22	231,14	735,40	9,04	799,97	146,855	1,94	0,080		
<b>Итого за день</b>	1325	60,9	67,6	201,8	1645,4	1,22	68,64	416,53	2,80	1,52	797,17	302,15	966,56	13,60	1446,71	146,960	2,04	0,080		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
						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
<b>Завтрак</b>																				
Рыбка по-солнечному	100	14,0	11,0	9,0	188,0	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	ТТК	2016
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	22,0	148,0	0,70	0,20	4,80	0,07	0,07	50,00	10,90	66,60	0,50	115,00	0,040	0,10	0,000	312	2016
Кекс творожный	70	5,0	12,4	49,2	328,6	0,06	0,14	63,10	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,002	0,10	0,000	411	2016
Чай с сахаром и лимоном	205	0,0	0,0	15,0	70,0		0,10	125,30		0,01	5,25	4,40	8,24	0,82	25,25	0,000			ТТК	
Батон йодированный	30	2,6	1,1	17,0	86,0	0,05		15,30		0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,008				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>29,5</b>	<b>112,2</b>	<b>820,6</b>	<b>0,87</b>	<b>1,59</b>	<b>327,66</b>	<b>0,87</b>	<b>0,20</b>	<b>534,48</b>	<b>59,81</b>	<b>498,20</b>	<b>3,23</b>	<b>387,55</b>	<b>0,051</b>	<b>0,80</b>	<b>0,000</b>		
<b>Обед</b>																				
Рассолник ленинградский свиной и со сметаной 250/10/10	270	7,4	6,3	20,5	157,0	0,20	9,29	10,30	0,01	0,05	61,60	47,00	52,60	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	83	2016
Плов из свинины	250	13,9	20,4	59,5	473,0	0,14	23,20	0,50	0,20	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	642	1983
Помидор свежий	30	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,200	0,00	0,000	71	2016
Напиток из курати	200	0,0	0,0	20,0	79,9		3,41	15,30		0,02	5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,040			218	2016
Кондитерское изделие к в индивидуальной	30	2,0	7,5	15,0	135,0	0,06	0,14	63,10	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	0,002	0,10		ТТК	2016
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	10,0	26,0	0,04				0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,002			ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>25,9</b>	<b>34,5</b>	<b>127,3</b>	<b>885,3</b>	<b>0,44</b>	<b>51,04</b>	<b>89,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,37</b>	<b>307,60</b>	<b>111,89</b>	<b>298,79</b>	<b>5,65</b>	<b>636,91</b>	<b>1,258</b>	<b>0,70</b>	<b>0,041</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>50,5</b>	<b>64,0</b>	<b>239,5</b>	<b>1705,9</b>	<b>1,31</b>	<b>52,63</b>	<b>416,96</b>	<b>1,12</b>	<b>0,57</b>	<b>842,08</b>	<b>171,70</b>	<b>796,99</b>	<b>8,88</b>	<b>1024,46</b>	<b>1,309</b>	<b>1,50</b>	<b>0,041</b>		

