



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Гаева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П. Халиуллина

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "Култаевская
средняя школа"
СП «Баш-Култаевская школа»
Е.В. Ташкинова



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ,
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КОМПАНИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Метод. рекомендации «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7–11 и 11–18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8604-07-34).
3. Метод. Рекомендации «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7–11 и 11–18 лет» (Утв.Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007г №0100/8605-07-34).
4. Методические рекомендации «Питание детей в общеобразовательных учреждениях» (Утв. приказом руководителя Роспотребнадзора по Пермскому краю № 340 от 27.12.2007г.).
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
6. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

Служебная записка

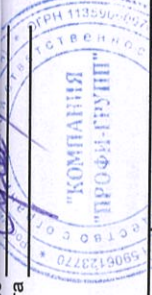
Примерное (базовое) десятидневное план-меню для организации питания детей 7–11 лет и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

- МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 82» г. Перми
- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа» СП «Баш-Култаевская школа»

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Типовое примерное меню

Лагерь школьный 7-11 лет, возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний], категория=[Лагерь школьный 7-11 лет]



Дата _____

1-я неделя

Примем пища, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Буtterброд с маслом (1-й вариант)	Яйца вареные	40	Буtterброд с сыром	45
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая	200	Запеканка из творога со сложенным молоком	200/30
	Напиток	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	30
	Выпечка				
	Фрукты			Печенье	40
Обед	Закуска	Овощи натуральные (огурцы)	60	Салат из свеклы отварной	60
	Первые блюда	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	Суп-пюре из картофеля / репки из пшеничного хлеба	200/20
	Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с молочным соусом	90/30	Котлеты рыбные любительские	90
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	Пюре картофельное	150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	Соk фруктовый	200
	Хлеб	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60
		Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
				Фрукты свежие	100
				Овощи натуральные (помидоры)	60
				Суп картофельный с макаронными изделиями	200
				Биточки из говядины с молочным соусом	90/30
				Рис отварной	150
				Компот из ягод замороженных	200
				Хлеб пшеничный	60
				Хлеб ржаной	40
				Макаронные изделия отварные	150
				Компот из яблок с лимоном	200
				Хлеб пшеничный	60
				Хлеб ржаной	40
				Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5
				Фрикадельки из кур	90

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с маслом (1-й вариант) 40	Яйца вареные 40		Бутерброд с сыром 45
	Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая 200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая 200	Каша рисовая вязкая 200	Пудинг из творога паровой со стухенным молоком 200/30
Обед	Напиток	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 30
	Выпечка		Ватрушка с повидлом 60		Печенье 40
	Фрукты	Плоды свежие 100			
	Закуска	Овощи натуральные (помидоры) 60	Салат из свеклы отварной 60	Салат из моркови 60	Овощи натуральные (огурцы) 60
	Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	Суп картофельный с бобовыми / гречки из пшеничного хлеба 200/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5
	Вторые блюда	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе 90/30	Котлеты из птицы припущенные 90	Котлеты рыбные с молочным соусом 90/30	Биточки из говядины 90
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 150	Макаронные изделия отварные 150	Пюре картофельное 150	Рис отварной 150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из яблок с лимоном 200	Напиток из шиповника 200	Компот из ягод замороженных 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	
					Рагу из овощей 150
					Сок фруктовый 200
					Хлеб пшеничный 60
					Хлеб ржаной 40

Составил

Светлана Владимировна Р.А.

Дата _____

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет
Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак															
1) Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3		
6 Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31		
9 Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1	
8 Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
го за Завтрак		12	20	79	539,5			2	108	1	159	208	47	2	
Обед															
6 Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8		
4 Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/5	2	5	12	97,9			8	5	2	25	57	16	1	
0 Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с молочным соусом	90/30	10	16	12	228,7			1			46	118	17	1	
2 Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3	
5 Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1	
8 Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
9 Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
го за Обед		27	27	99	803,2			15	29	4	145	455	171	9	
го за день		39	47	178	1 342,7			17	137	5	304	663	218	11	

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
автрак															
10	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
7	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	234,8			1	41		139	165	37	
15	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
18	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			19	15	81	526,8			2	60	1	281	358	63	2
Обед															
0	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
59	Суп-пюре из картофеля с гренками из пшеничного хлеба	200/20	6	5	34	207,8			8			100	136	34	1
46	Котлеты рыбные любительские	90	11	3	6	95,4			1		1	33	137	23	1
77	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
01	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
08	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
09	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			30	17	122	776,7			21	30	4	235	493	130	11
Итого за день			49	32	203	1 303,5			23	90	5	516	851	193	13

Первое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
3 Запеканка из творога со сгущенным	200/30	34	37	49	665,1			1		1	488	529	61	1
7 Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
8 Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
0 Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
го за Завтрак		39	41	103	940,4			1		2	511	593	77	3
Обед														
0 Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	81,6			17		3	26	19	10	
0 Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	11	93,9			6	5	2	19	53	21	1
.02 Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
5 Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
6 Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
8 Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
9 Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
го за Обед		29	28	99	763,7			115	58	12	170	344	107	7
го за день		68	69	202	1 704,1			116	58	14	681	937	184	10

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
00	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153									
47	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287,4			1		1	185	132	13	
62	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
08	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
12	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			21	27	81	651,9			12	19	1	473	496	119	5
Обед															
06	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
39	Биточки из говядины с молочным соусом	90/30	17	14	16	260,2				4	1	76	185	26	3
85	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
91	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
08	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
09	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						4	137	442	117
Итого за Обед			32	21	126	837,5			39	31	4	137	442	117	8
Итого за день			53	48	207	1489,4			51	50	6	610	938	236	13

Суточное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
23	Каша пшеничная вязкая	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
61	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
08	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
50	Манник	60	3	3	19	115,8					34	33	48	7	
Итого за Завтрак			15	11	90	520			1	77		184	283	68	1
Обед															
43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	4	5	56,4			6		3	7	26	10	
28	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	9	83,9			8	5	2	32	45	21	1
10	Фрикадельки из кур	90	13	11	7	178,8			1			37		14	1
56	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
87	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
08	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
09	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19
Итого за Обед			29	26	108	780,1			18	78	8	130	226	86	7
Итого за день			44	37	198	1300,1			19	155	8	314	509	154	8

рное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: 1

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак															
Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3		
Каша пшеничная вязкая	200	9	7	38	250,6			1	40	1	150	226	45	2	
Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4		
Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2	
Итого за Завтрак		13	20	83	573			11	109	1	186	285	65	5	
Обед															
Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	13	80,6			6	1	1	18	53	19	1	
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90/30	13	14	9	216					1	12	121	16	2	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3	
Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1	
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
Итого за Обед		31	22	97	779,2			21	25	4	98	445	177	11	
Итого за день		44	42	180	1352,2			32	134	5	284	730	242	16	

Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

1.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
7	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287,4			1		1	155	242	71	2
9	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
8	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
10	Ватрушка с повидлом	60	3	1	35	166				9		11	27	7	1
Итого за Завтрак			15	15	97	587,4			2	9	1	182	304	89	4
Обед															
0	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
04	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1	5	5	63,9			10	5	2	34	40	16	1
72	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			2	5	1	1	54	17	88
56	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
87	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
08	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
09	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			30	23	105	742,9			18	44	7	109	272	86	95
Итого за день			45	38	202	1 330,3			20	53	8	291	576	175	99

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
00	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
17	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	234,8			1	41		139	165	37	
65	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
того за Завтрак			19	15	81	526,8			2	60	1	281	358	63	2
Обед															
7	Салат из моркови	60	1	6	5	79,2			2		3	14	29	20	
144	Суп картофельный с бобовыми с гречками из пшеничного хлеба	200/20	4	3	26	153,2			7			21	73	24	1
345	Котлеты рыбные с молочным соусом	90/30	14	4	11	131,5					1	59	165	24	1
377	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
того за Обед			31	19	112	754,5			93	30	7	170	449	123	7
того за день			50	34	193	1 281,3			95	90	8	451	807	186	9

ерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
7 Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	200/30	30	25	61	580,8				13	1	336	445	53	2
57 Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
08 Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
90 Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
того за Завтрак		35	29	115	856,1				13	2	359	509	69	4
Обед														
06 Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
95 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1	5	6	68,4			6	5	2	37	45	21	1
339 Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
385 Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
491 Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108 Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109 Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
того за Обед		29	22	115	781,1			29	36	5	141	424	112	7
того за день		64	51	230	1 637,2			29	49	7	500	933	181	11

Суточное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный 7-11 лет

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: Лагерь школьный 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153									
213	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8						185	132	13	
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	37		108	159	70	2
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			21	20	75	556,8					1	12	39	8	1
Обед															
2	Салат витаминный	60	1	4	4	51						416	421	113	4
100	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2	5	11	93,9			8		2	21	20	12	1
371	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4			6	5	2	19	53	21	1
195	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			1	76	1	23	99	20	1
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			11		3	51	79	29	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			5			18	18	10	4
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	12	39	8	1
Итого за Обед			30	34	102	838,4					1	14	63	19	2
Итого за день			51	54	177	1395,2			33	137	11	574	792	232	15

Составил Смирнов Александр С.П.

Дата _____

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням
Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 342,5	103,9	55,0	539,5	41,7	22,1	803,1	62,1	32,9
1	2	1 303,5	100,9	55,0	526,8	40,8	22,2	776,7	60,1	32,8
1	3	1 704,0	131,8	55,0	940,4	72,8	30,4	763,6	59,1	24,6
1	4	1 489,4	115,2	55,0	651,9	50,4	24,1	837,5	64,8	30,9
1	5	1 300,1	100,6	55,0	520,0	40,2	22,0	780,0	60,4	33,0
1	среднее	1 427,9	110,5	55,0	635,7	49,2	24,5	792,2	61,3	30,5
2	1	1 352,1	104,6	55,0	573,0	44,3	23,3	779,1	60,3	31,7
2	2	1 330,2	102,9	55,0	587,4	45,4	24,3	742,8	57,5	30,7
2	3	1 281,3	99,1	55,0	526,8	40,8	22,6	754,5	58,4	32,4
2	4	1 637,1	126,7	55,0	856,1	66,2	28,8	781,1	60,4	26,2
2	5	1 395,2	107,9	55,0	556,8	43,1	21,9	838,4	64,9	33,1
2	среднее	1 399,2	108,3	55,0	620,0	48,0	24,4	779,2	60,3	30,6
пери	среднее	1 413,5	109,4	55,0	627,9	48,6	24,4	785,7	60,8	30,6

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	37,0	87,3	55,0	11,9	28,2	17,7	25,1	59,2	37,3
1	2	48,3	114,1	55,0	18,7	44,2	21,3	29,6	69,9	33,7
1	3	67,1	158,4	55,0	39,6	93,6	32,5	27,4	64,8	22,5
1	4	51,7	122,0	55,0	21,2	50,2	22,6	30,4	71,9	32,4
1	5	43,5	102,7	55,0	15,0	35,5	19,0	28,5	67,3	36,0
1	среднее	49,5	116,9	55,0	21,3	50,3	23,7	28,2	66,6	31,3
2	1	42,9	101,3	55,0	13,5	31,9	17,3	29,4	69,5	37,7
2	2	44,6	105,3	55,0	15,4	36,4	19,0	29,2	69,0	36,0
2	3	47,8	112,9	55,0	18,7	44,2	21,5	29,1	68,7	33,5
2	4	64,4	152,0	55,0	35,5	83,8	30,3	28,9	68,2	24,7
2	5	49,9	117,8	55,0	20,8	49,1	22,9	29,1	68,7	32,1
2	среднее	49,9	117,9	55,0	20,8	49,1	22,9	29,1	68,7	32,1
пери	среднее	49,7	117,4	55,0	21,0	49,7	23,3	28,7	67,7	31,7

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,2	108,7	55,0	19,8	45,6	23,1	27,4	63,1	31,9
1	2	33,5	77,2	55,0	14,4	33,1	23,6	19,1	44,0	31,4
1	3	69,2	159,3	55,0	40,4	93,0	32,1	28,8	66,3	22,9
1	4	50,4	116,0	55,0	27,2	62,5	29,6	23,2	53,5	25,4
1	5	37,7	86,7	55,0	11,3	26,0	16,5	26,4	60,8	38,5
1	среднее	47,6	109,6	55,0	22,6	52,1	26,1	25,0	57,5	28,9
2	1	43,3	99,6	55,0	20,2	46,6	25,7	23,0	53,0	29,3
2	2	38,9	89,6	55,0	15,9	36,7	22,5	23,0	52,9	32,5
2	3	35,2	80,9	55,0	14,4	33,1	22,5	20,8	47,8	32,5
2	4	51,8	119,2	55,0	28,5	65,7	30,3	23,3	53,5	24,7
2	5	54,9	126,3	55,0	19,7	45,4	19,8	35,1	80,9	35,2
2	среднее	44,8	103,1	55,0	19,8	45,5	24,3	25,0	57,6	30,7
пери	среднее	46,2	106,3	55,0	21,2	48,8	25,2	25,0	57,6	29,8

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	176,8	95,9	55,0	78,1	42,4	24,3	98,7	53,6	30,7
1	2	202,2	109,7	55,0	80,5	43,7	21,9	121,6	66,0	33,1
1	3	200,9	109,0	55,0	102,3	55,5	28,0	98,5	53,5	27,0
1	4	205,9	111,8	55,0	79,8	43,3	21,3	126,1	68,5	33,7
1	5	196,8	106,8	55,0	89,5	48,6	25,0	107,3	58,2	30,0
1	среднее	196,5	106,7	55,0	86,1	46,7	24,1	110,5	60,0	30,9
2	1	181,5	98,5	55,0	83,6	45,4	25,3	97,8	53,1	29,7
2	2	199,9	108,5	55,0	95,5	51,8	26,3	104,4	56,7	28,7
2	3	193,4	104,9	55,0	80,5	43,7	22,9	112,8	61,2	32,1
2	4	228,3	123,9	55,0	114,5	62,1	27,6	113,9	61,8	27,4
2	5	175,3	95,1	55,0	73,8	40,1	23,2	101,5	55,1	31,8
2	среднее	195,7	106,2	55,0	89,6	48,6	25,2	106,1	57,6	29,8
пери	среднее	196,1	106,4	55,0	87,8	47,7	24,6	108,3	58,8	30,4

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ

**Типовое примерное меню**

Лагерь школьный с 12 лет и старше, возраст=[с12 лет и старше, возраст=[летне-осенний]], сезон=[летне-осенний], категория=[Лагерь школьный с 12 лет и старше.]

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	Яйца вареные	40	Бутерброд с сыром	45
Второе блюдо	Каша "Дружба"	Каша рисовая вязкая	250	Запеканка из творога со сливочным молоком	250
Напиток	Чай с лимоном	Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром	200
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	30
Выпечка				Печенье	40
Фрукты				Плоды свежие	100
Обед					
Закуска	Овощи натуральные (огурцы)	Салат из свеклы отварной	100	Салат из белокачанной капусты с морковью	100
Первые блюда	Суп крестьянский с крупой со сметаной	Суп-пюре из картофеля / гренки из пшеничного хлеба	250/10	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" с молочным соусом	Котлеты рыбные любительские	100/30	Биточки из говядины с молочным соусом	100/30
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	Пюре картофельное	180	Рис отварной	180
Напиток	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктовый	200	Компот из ягод замороженных	200
Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
				Макаронные изделия отварные	180
				Компот из яблок с лимоном	200
				Хлеб пшеничный	60
				Хлеб ржаной	40
				Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10
				Фрикадельки из кур	100
				Салат картофельный с огурцами солеными	100
				Манник	60
				Хлеб пшеничный	40
				Чай каркаде	200
				Каша пшеничная вязкая	250

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Бутерброд с маслом (1-й вариант) 40		Яйца вареные 40		Бутерброд с сыром 45
Второе блюдо	Каша пшеничная вязкая 250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая 250	Каша рисовая вязкая 250	Пудинг из творога паровой со стуженым 210/40	Каша гречневая вязкая 250
Напиток	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200
Хлеб	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
Выпечка		Ватрушка с повидлом 60		Печенье 40	
Фрукты	Плоды свежие 100				
Закуска	Овощи натуральные (помидоры) 100	Салат из свеклы отварной 100	Салат из моркови 100	Овощи натуральные (огурцы) 100	Салат витаминный 100
Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	Суп картофельный с бобовыми/ гречки из пшеничного хлеба 250/20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	Рассольник ленинградский со сметаной 250/10
Вторые блюда	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе 100/30	Котлеты из птицы припущенные 100	Котлеты рыбные с молочным соусом 100/30	Биточки из говядины 100	Кнели из птицы с рисом 100
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 180	Макаронные изделия отварные 180	Пюре картофельное 180	Рис отварной 180	Рагу из овощей 180
Напиток	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из яблок с лимоном 200	Напиток из шиповника 200	Компот из ягод замороженных 200	Сок фруктовый 200
Хлеб	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60	Хлеб пшеничный 60
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40

Составил

Светлана Александровна С.А.

Дата _____

Утверждено
Дата

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенн

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и стар



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
226	Каша "Дружба"	250	7	8	35	239,5									
459	Чай с лимоном	200			10	40			2	49		163	175	38	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1			8	9	5	1
Итого за Завтрак			14	21	86	587,4			3	118	1	192	243	54	3
Обед															
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
154	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2	7	15	128,3			10	10	2	34	72	21	1
390	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики", соус молочный	90/30	10	17	13	250,8			1			48	129	19	1
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3									
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84				29	1	17	161	106	4
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						20	19	14	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	12	39	8
Итого за Обед			29	31	106	896					1	14	63	19	2
Итого за день			43	52	192	1 483,4			21	39	5	168	525	201	11
								24	157	6	360	768	255	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300	Яйца вареные	40	5	5		63									
217	Каша рисовая вязкая	250	8	9	46	293,5						22	77	5	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			2	51		174	207	47	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	19		108	77	13	
Итого за Завтрак			21	17	90	585,5					1	12	39	8	1
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
159	Суп-пюре из картофеля / гренки из пшеничного хлеба	250/20	7	6	39	243,1			10			224	165	42	1
346	Котлеты рыбные любительские	100	12	4	6	106			1		1	37	152	26	1
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
501	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			34	23	132	878,6			27	36	5	284	568	154	11
Итого за день			55	40	222	1 464,1			30	106	6	600	968	227	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210/40	37	38	55	726,2			1		1	539	574	67	1
457	Чай с сахаром	200			9	38									
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
590	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
Итого за Завтрак			45	42	124	1 072			1		3	568	657	87	4
Обед															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	1
100	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	13	123,3			7	10	2	26	68	27	1
372	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
195	Рагу из овощей	180	4	10	15	162			14		4	61	95	35	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	37	108	892,8			130	68	15	209	398	128	8
Итого за день			77	79	232	1 964,8			131	68	18	777	1 055	215	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153						185	132	13	
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	250	11	18	39	359,3			2		1	193	302	89	2
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			23	31	88	723,8			13	19	1	511	556	137	5
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
339	Биточки из говядины с молочным соусом	100/30	18	16	18	285,8				5	1	81	203	28	3
385	Рис отварной	180	5	7	47	263,2				32		9	98	32	
491	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19
Итого за Обед			35	26	142	938,9			50	37	5	153	499	137	8
Итого за день			58	57	230	1 662,7			63	56	6	664	1 055	274	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: Летне-осен

Неделя: 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осен)

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и ст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Каша пшеничная вязкая	250	11	10	47	317,8			2	50		177	261	69
461	Чай каркаде	200			14	56				3		1		
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6
550	Манник	60	3	3	19	115,8				34		33	48	7
Итого за Завтрак			17	13	100	583,6			2	87		219	335	82
Обед														
65	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2	5	11	96			13			19		
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	7	11	110,8			10	10	2	43	58	27
410	Фрикадельки из кур	100	14	12	8	198,7			1		1	41		16
256	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11
487	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19
Итого за Обед			33	31	122	904,5			27	51	6	160	222	87
Итого за день			50	44	222	1 488,1			29	138	6	379	557	169

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
69	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
221	Каша пшеничная вязкая	250	11	9	48	313,3			2	50	1	188	282	56	3
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
112	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	22	93	635,7			12	119	1	224	341	76	6
Обед															
106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	17	100,8			8	2	1	23	66	24	1
392	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100/30	14	15	10	234					1	13	131	17	2
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			34	25	106	861,7			33	31	6	113	505	208	12
Итого за день			49	47	199	1497,4			45	150	7	337	846	284	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 2

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	250	11	18	39	359,3			2		1	193	302	89	2
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
530	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
Итого за Завтрак			21	22	108	707,3			3	28	2	320	432	115	3
Обед															
50	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	7	6	85,8			12	10	2	45	51	21	1
372	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			2	5	1	1	60	19	98
256	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
487	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			34	30	115	856,7			23	56	8	136	313	103	105
Итого за день			55	52	223	1 564			26	84	10	456	745	218	108

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300	Яйца вареные	40	5	5		63									
217	Каша рисовая вязкая	250	8	9	46	293,5						22	77	5	1
459	Чай с лимоном	200			10	40			2	51		174	207	47	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1			8	9	5	1
того за Завтрак			18	14	86	537,5					1	12	39	8	1
Обед															
7	Салат из моркови	100	1	10	9	132									
144	Суп картофельный с бобовыми/ гренки из пшеничного хлеба	250/20	4	4	29	174,8			3		5	24	49	33	1
345	Котлеты рыбные с молочным соусом	100/30	15	4	12	142,8			9			25	86	30	1
377	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4					1	62	181	26	1
496	Напиток из шиповника	200	1		18	78			5	36		46	93	30	1
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			80		1	12	3	3	1
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	12	39	8	1
того за Обед			33	25	122	860,6					1	14	63	19	2
того за день			51	39	208	1398,1			100	87	10	411	846	214	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
317	Пудинг из творога паровой со сгущенным молоком	210/40	32	26	68	637,6				17	1	379	486	59	2	
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						1	12	39	8	
590	Печенье	40	3	4	30	166,8						1	12	36	8	
Итого за Завтрак			40	30	137	983,4				17	3	408	569	79	5	
Обед																
106	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1	
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2	6	7	91,4			7	10	2	49	58	27	1	
339	Биточки из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	25	3	
385	Рис отварной	180	5	7	47	263,2				32		9	98	32		
491	Компот из ягод замороженных	200			11	44						8	6	6		
108	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			17			1	12	39	8	
109	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19	
Итого за Обед			33	27	127	879,2				34	47	5	169	488	131	
Итого за день			73	57	264	1862,6				34	64	8	577	1057	210	13

ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: Лагерь школьный с 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Хлеб														
Хлебобулочные изделия	45	7	10	10	153									
Пюре гречневая вязкая	250	8	9	26	211						185	132	13	
Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	46		135	198	88	3
Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	19		111	91	22	1
Завтрак		23	22	80	599			2	65	1	443	460	131	5
Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
Пассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	13	123,3			7	10	2	26	68	27	1
Курица из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1			1	84	1	26	110	22	1
Суп из овощей	180	4	10	15	162			14		4	61	95	35	1
Хлеб фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14	63	19	2
Обед		33	42	109	955,5			40	94	12	193	426	142	11
День		56	64	189	1 554,5			42	159	13	636	886	273	16

Составил Виталий Камаринский в.п.

Дата _____

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням
Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 483,2	99,1	55,0	587,4	39,3	21,8	895,9	59,9	33,2
1	2	1 464,1	97,9	55,0	585,5	39,1	22,0	878,6	58,7	33,0
1	3	1 964,7	131,3	55,0	1 072,0	71,7	30,0	892,7	59,7	25,0
1	4	1 662,5	111,1	55,0	723,8	48,4	23,9	938,8	62,8	31,1
1	5	1 488,0	99,5	55,0	583,6	39,0	21,6	904,4	60,5	33,4
1	среднее	1 612,5	107,8	55,0	710,4	47,5	24,2	902,1	60,3	30,8
2	1	1 497,2	100,1	55,0	635,6	42,5	23,3	861,6	57,6	31,7
2	2	1 563,9	104,5	55,0	707,2	47,3	24,9	856,6	57,3	30,1
2	3	1 398,1	93,5	55,0	537,5	35,9	21,1	860,6	57,5	33,9
2	4	1 862,5	124,5	55,0	983,4	65,7	29,0	879,1	58,8	26,0
2	5	1 554,5	103,9	55,0	599,0	40,0	21,2	955,5	63,9	33,8
2	среднее	1 575,2	105,3	55,0	692,6	46,3	24,2	882,7	59,0	30,8
пери	среднее	1 593,9	106,5	55,0	701,5	46,9	24,2	892,4	59,7	30,8

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	41,2	83,3	55,0	13,2	26,7	17,7	28,0	56,6	37,3
1	2	53,3	107,7	55,0	20,3	40,9	20,9	33,0	66,7	34,1
1	3	75,0	151,5	55,0	44,2	89,4	32,5	30,7	62,1	22,5
1	4	57,3	115,7	55,0	23,4	47,2	22,4	33,9	68,5	32,6
1	5	49,4	99,8	55,0	17,2	34,7	19,1	32,2	65,0	35,9
1	среднее	55,2	111,6	55,0	23,7	47,8	23,6	31,6	63,8	31,4
2	1	48,3	97,6	55,0	15,7	31,7	17,9	32,6	65,9	37,1
2	2	52,9	107,0	55,0	20,0	40,5	20,8	32,9	66,5	34,2
2	3	49,8	100,6	55,0	17,8	35,9	19,6	32,0	64,7	35,4
2	4	72,1	145,6	55,0	39,9	80,6	30,5	32,2	65,0	24,5
2	5	54,8	110,6	55,0	22,3	45,1	22,4	32,4	65,5	32,6
2	среднее	55,6	112,3	55,0	23,1	46,8	22,9	32,4	65,5	32,1
пери	среднее	55,4	111,9	55,0	23,4	47,3	23,2	32,0	64,6	31,8

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	53,4	105,5	55,0	21,5	42,5	22,1	31,9	63,0	32,9
1	2	40,3	79,6	55,0	16,1	31,8	22,0	24,2	47,8	33,0
1	3	80,3	158,8	55,0	43,2	85,3	29,6	37,2	73,4	25,4
1	4	57,0	112,7	55,0	30,7	60,7	29,6	26,3	52,1	25,4
1	5	45,3	89,5	55,0	13,2	26,2	16,1	32,0	63,3	38,9
1	среднее	55,3	109,2	55,0	24,9	49,3	24,8	30,3	59,9	30,2
2	1	47,9	94,7	55,0	22,0	43,4	25,2	26,0	51,3	29,8
2	2	50,8	100,3	55,0	21,9	43,2	23,7	28,9	57,1	31,3
2	3	40,8	80,5	55,0	13,7	27,1	18,5	27,1	53,5	36,5
2	4	58,1	114,9	55,0	30,7	60,7	29,1	27,4	54,2	25,9
2	5	64,4	127,2	55,0	21,5	42,4	18,3	42,9	84,8	36,7
2	среднее	52,4	103,5	55,0	21,9	43,4	23,0	30,4	60,2	32,0
пери	среднее	53,8	106,4	55,0	23,4	46,3	24,0	30,4	60,0	31,0

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	190,9	90,6	55,0	85,0	40,3	24,5	105,9	50,3	30,5
1	2	222,2	105,5	55,0	89,8	42,6	22,2	132,4	62,9	32,8
1	3	232,9	110,6	55,0	124,2	59,0	29,3	108,7	51,6	25,7
1	4	228,4	108,4	55,0	87,7	41,6	21,1	140,8	66,8	33,9
1	5	220,5	104,7	55,0	98,9	46,9	24,7	121,6	57,7	30,3
1	среднее	219,0	104,0	55,0	97,1	46,1	24,4	121,9	57,9	30,6
2	1	198,6	94,3	55,0	93,2	44,2	25,8	105,5	50,1	29,2
2	2	223,4	106,0	55,0	107,5	51,0	26,5	115,9	55,0	28,5
2	3	208,0	98,7	55,0	85,7	40,7	22,7	122,3	58,0	32,3
2	4	262,8	124,7	55,0	137,0	65,0	28,7	125,8	59,7	26,3
2	5	188,9	89,7	55,0	78,9	37,5	23,0	110,0	52,2	32,0
2	среднее	216,3	102,7	55,0	100,5	47,7	25,5	115,9	55,0	29,5
пери	среднее	217,7	103,3	55,0	98,8	46,9	25,0	118,9	56,4	30,0

НО
кая
ла"
ла»
ова

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью печатью (30) листа.

Мещ / А. П. Давыд
(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати

« 20 » 23 г.

