



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



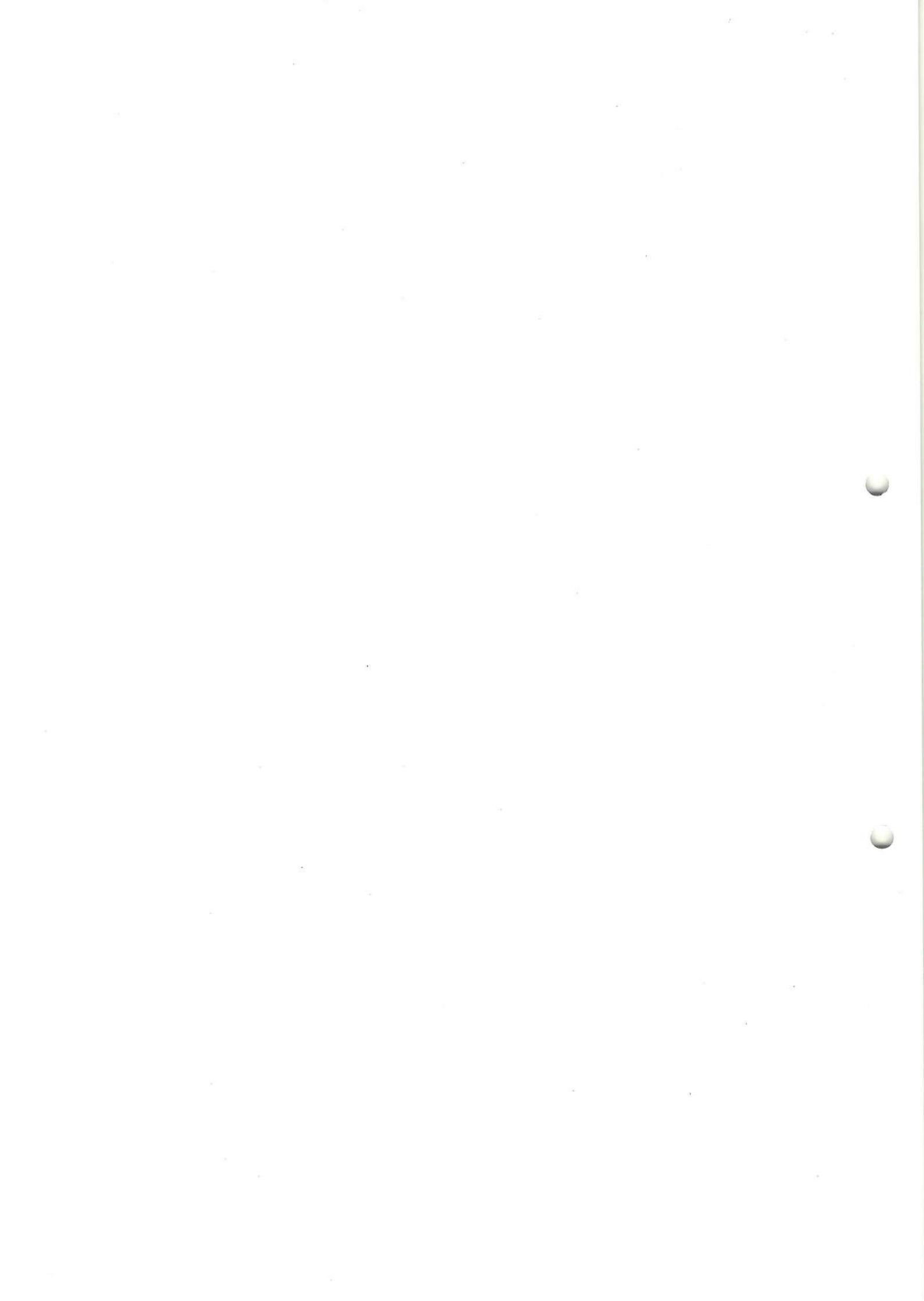
ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
"Култаевская средняя
школа"
Е.В. Эйхгорн



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

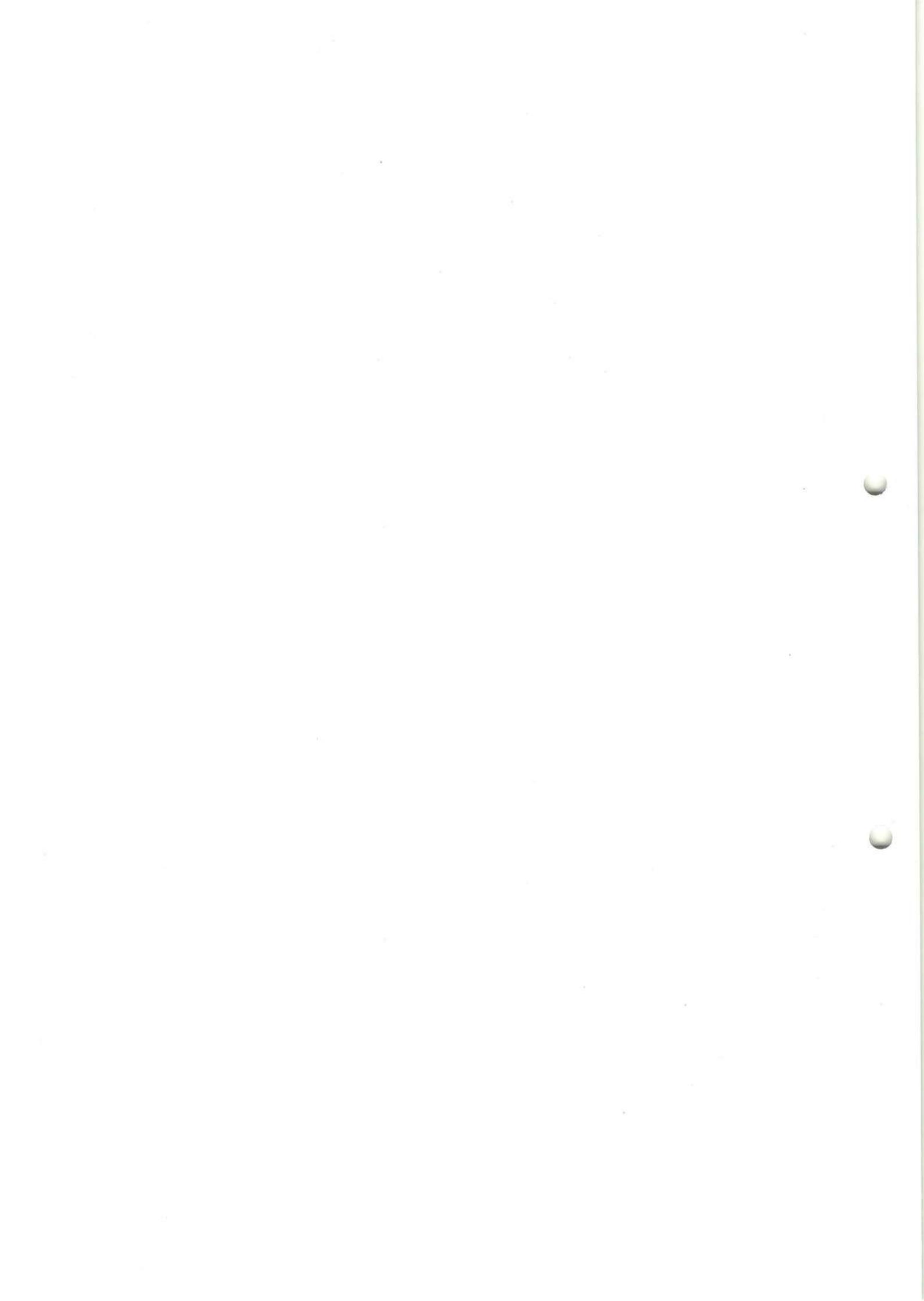


Библиография

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, **2013г.**) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).

2. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

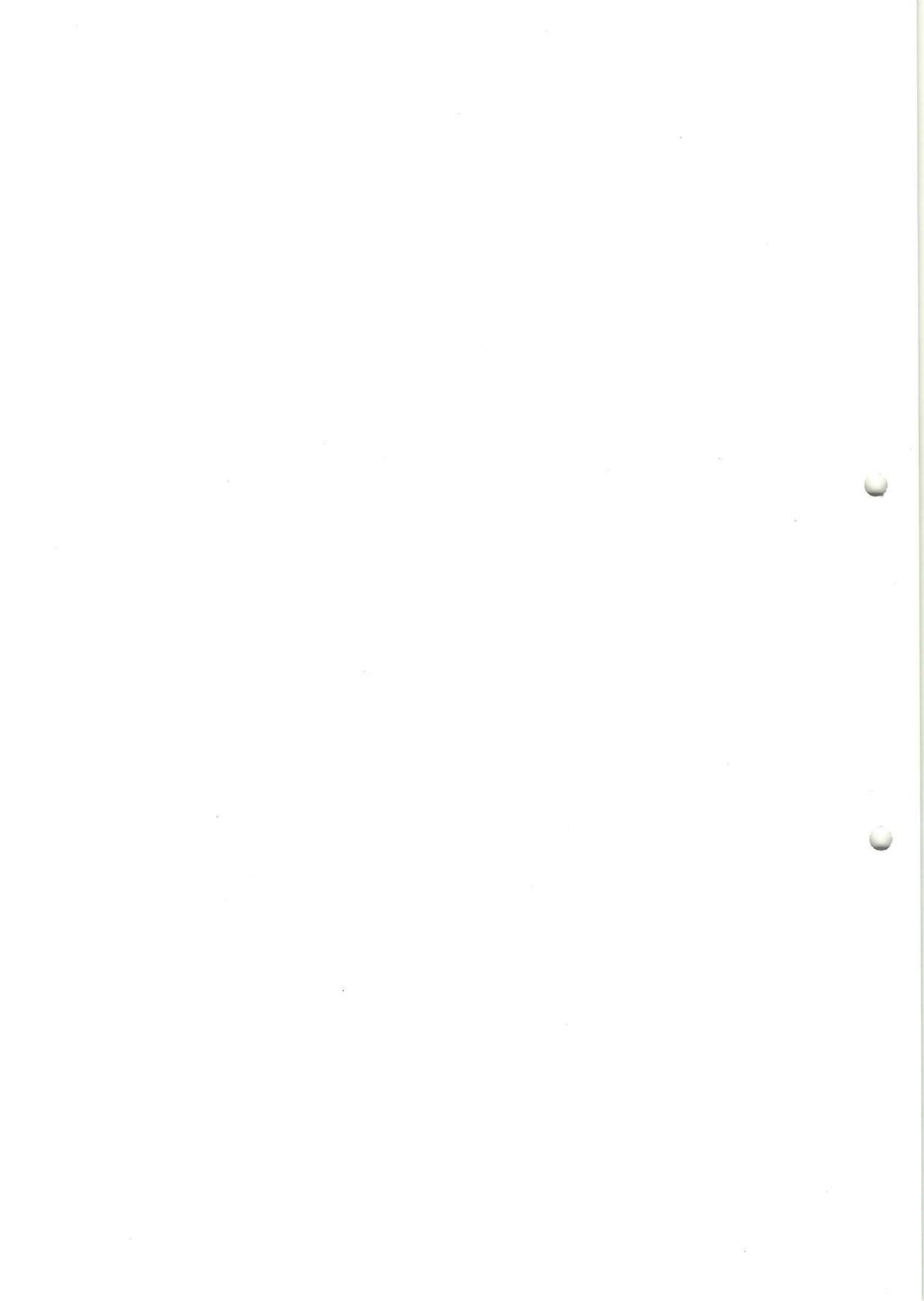
3. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь, **2011,2018,2021г.**) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Е.А. Вагнера» Минздрава России).



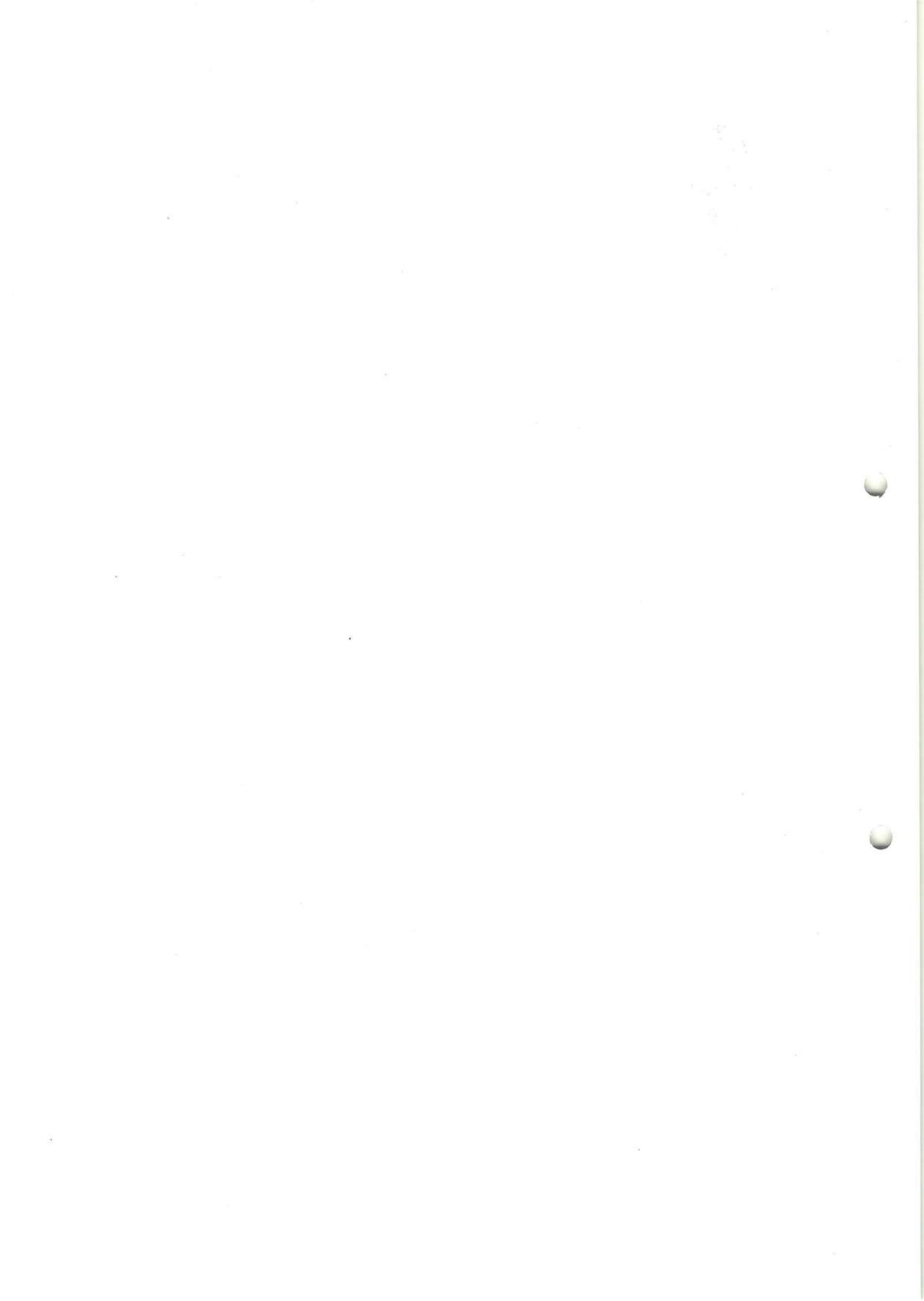
Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

- МАОУ «Култаевская средняя школа»
- МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение «Баш-Култаевская школа»
- МАОУ «Нижнемуллинская средняя школа»



ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

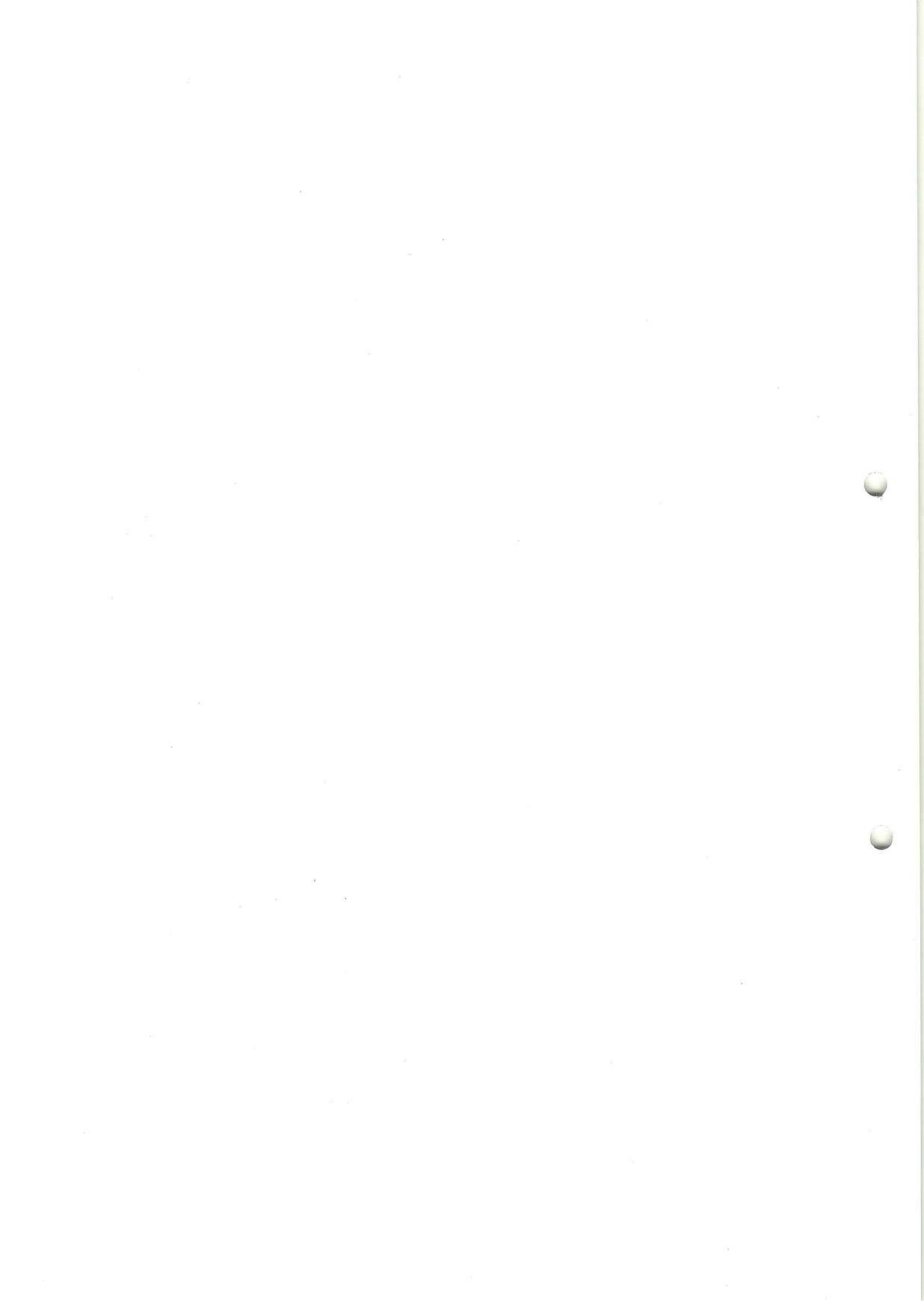


**Типовое примерное меню**

Школьный лагерь 7-11 лет (летне-осенний) 2024г, возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний).]

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	Закуска	Сыр полутвердый (порциями) 25	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60	Бутерброд с маслом (1-й вариант)/2018 40	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)/2018 45	
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Омлет натуральный/2018 180	Каша пшеничная вязкая/2018 200	Каша рисовая вязкая/2018 200	
	Соус			Запеканка из творога/2013 30		
	Напиток	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Какао с молоком/2018 200	
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	
	Выпечка				Печенье. 40	
	Фрукты	Фрукты свежие 100		Фрукты свежие 100		
	Обед	Закуска	Овощи натуральные (огурцы)/2013 60	Салат из свежеты отварной/2013 60	Овощи консервированные порциями (огурцы). 60	Овощи натуральные (помидоры)/2013 60
		Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 200	Рассольник ленинградский/2013 200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200	Суп картофельный с бобовыми/2013 200
		Гарнир к супам	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5	Гренки из пшеничного хлеба 10
Вторые блюда		Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе/2013 120	Шницель из птицы припущенные/2018 90	Суфле рыбное/2018 90	Биточки из говядины/2018 90	
Гарнир		Макаронные изделия отварные/2018 150	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150	Пюре картофельное/2018 150	Рагу из овощей/2013 150	
Напиток		Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Сок фруктовый/2018 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	



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	Сыр полутвердый (порциями) 25	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)/2018 200	Яйца вареные/2013 50		Бутерброд с маслом (1-й вариант)/2018 40
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018 200	Каша "Дружба"/2018 200	Каша пшеничная вязкая/2018 200	Запеканка из творога/2013 180	Каша гречневая вязкая/2018 200
	Соус				Молоко стухшее/2013 30	
	Напиток	Чай с лимоном/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Какао с молоком/2018 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40
	Выпечка				Печенье. 40	Булочка школьная 60
	Фрукты	Плоды свежие 100		Плоды свежие 100		
	Закуска	Овощи натуральные (помидоры)/2013 60	Салат из свеклы отварной/2013 60	Овощи натуральные (огурцы)/2013 60	Кукуруза отварная/2013 60	Овощи консервированные порциями (огурцы). 60
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 200	Рассольник ленинградский/2013 200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200
	Гарнир к супам	Гренки из пшеничного хлеба 10		Сметана/2013 5	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5
Обед	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 120	Котлеты из птицы припущенные/2018 90	Рыба, тушенная в томате с овощами/2013 120	Рагу из птицы/2018 200	Котлеты "Школьные" 90
	Гарнир	Рис отварной/2018 150	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150	Макаронные изделия отварные/2018 150		Пюре картофельное/2018 150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Компот из ягод замороженных 200	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Сок фруктовый/2018 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

01.10.2018

100
100





Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

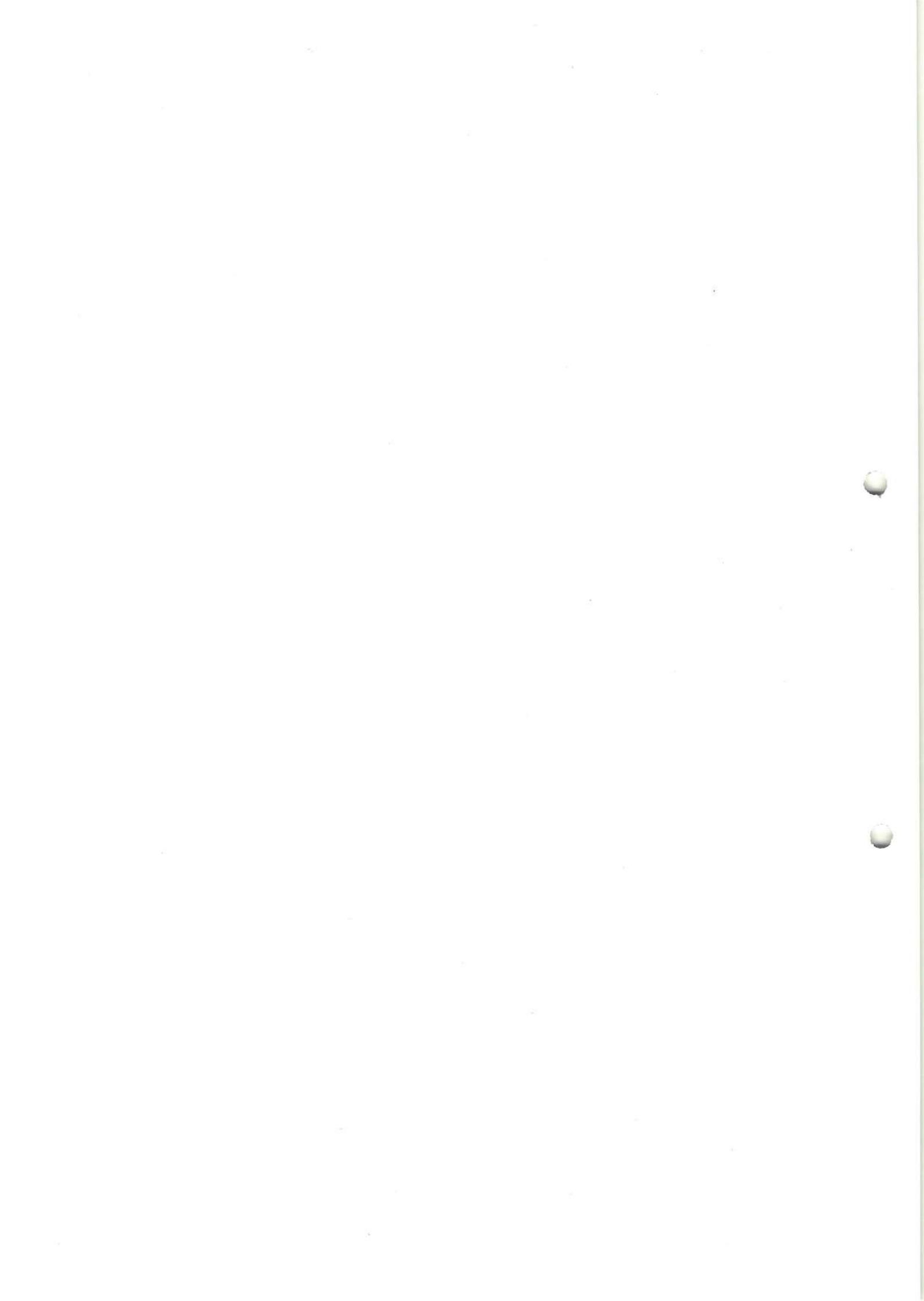
День:1

Неделя:1

Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний
Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)
Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			17	17	72	510,1			12	123		482	379	68	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	120	11	18	14	265,2			1		1	25	130	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			27	29	115	833,1			22	34	6	130	362	95	8
Итого за день			44	46	187	1 343,2			34	157	6	612	741	163	10



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

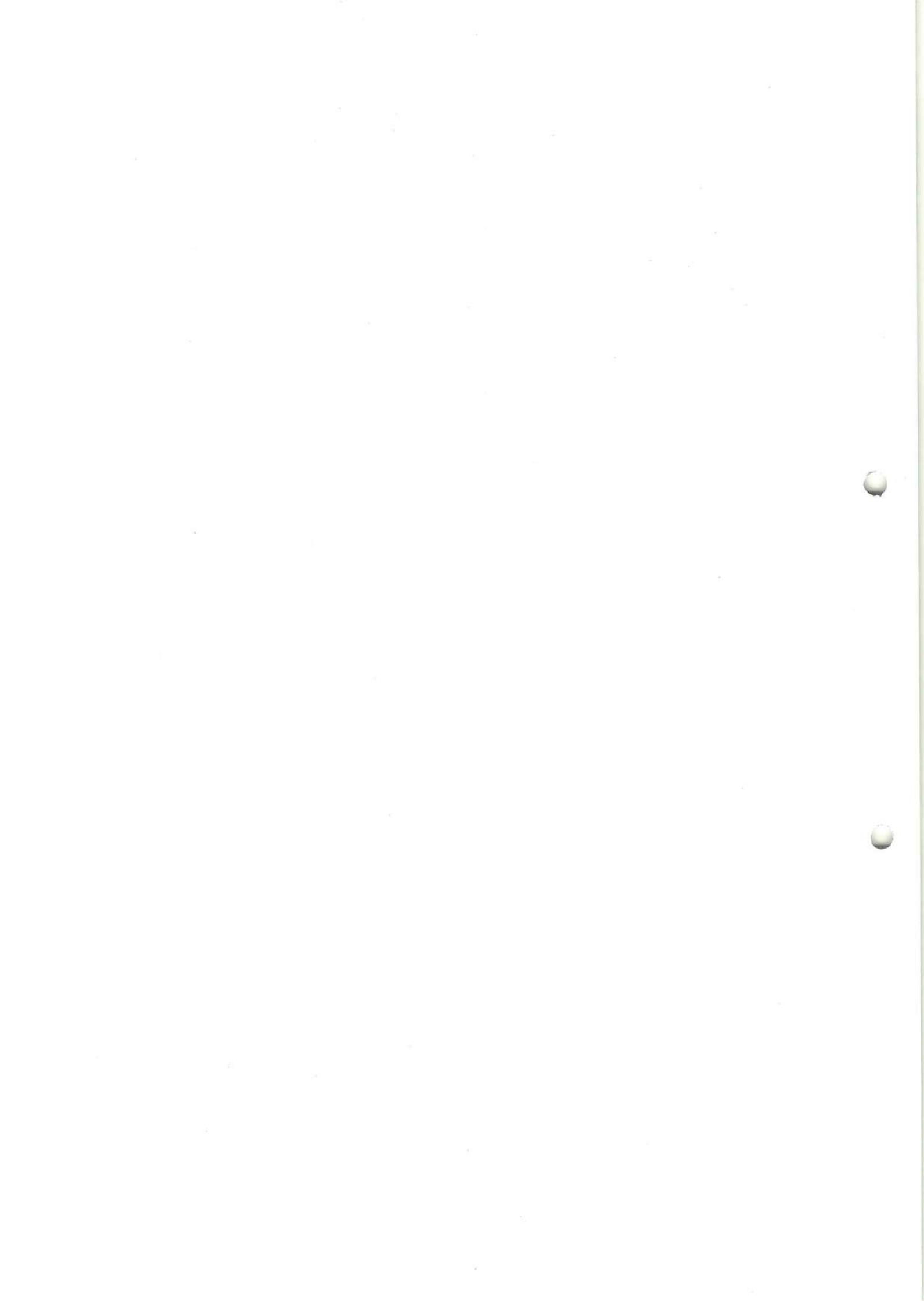
Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ 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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	19	47	454,7			3	324	2	173	350	46	5
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	23	97	785,3			90	77	7	124	403	168	10
Итого за день			55	42	144	1 240			93	401	9	297	753	214	15



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

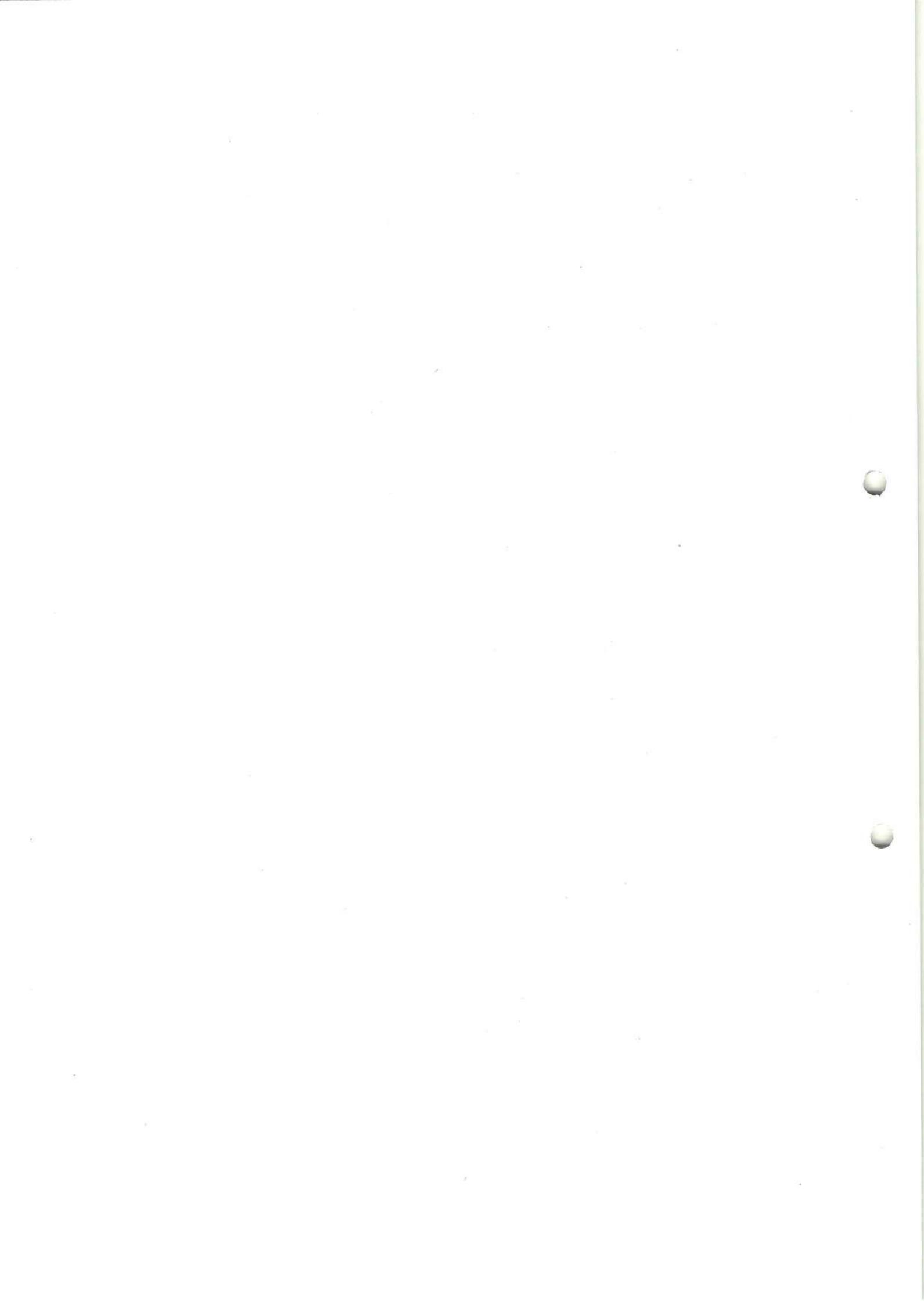
Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ 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															
69/18	Бутерброд с маслом	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
223/18	Каша пшениная вязкая	200	9	8	37	254,2			1	40		142	209	55	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			14	21	92	618,1			11	112		176	266	73	3
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
303/18	Суфле рыбное	90	13	4	3	100,8				59	1	58	189	24	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			26	15	90	611,6			19	89	5	186	446	115	10
Итого за день			40	36	182	1 229,7			30	201	5	362	712	188	13



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

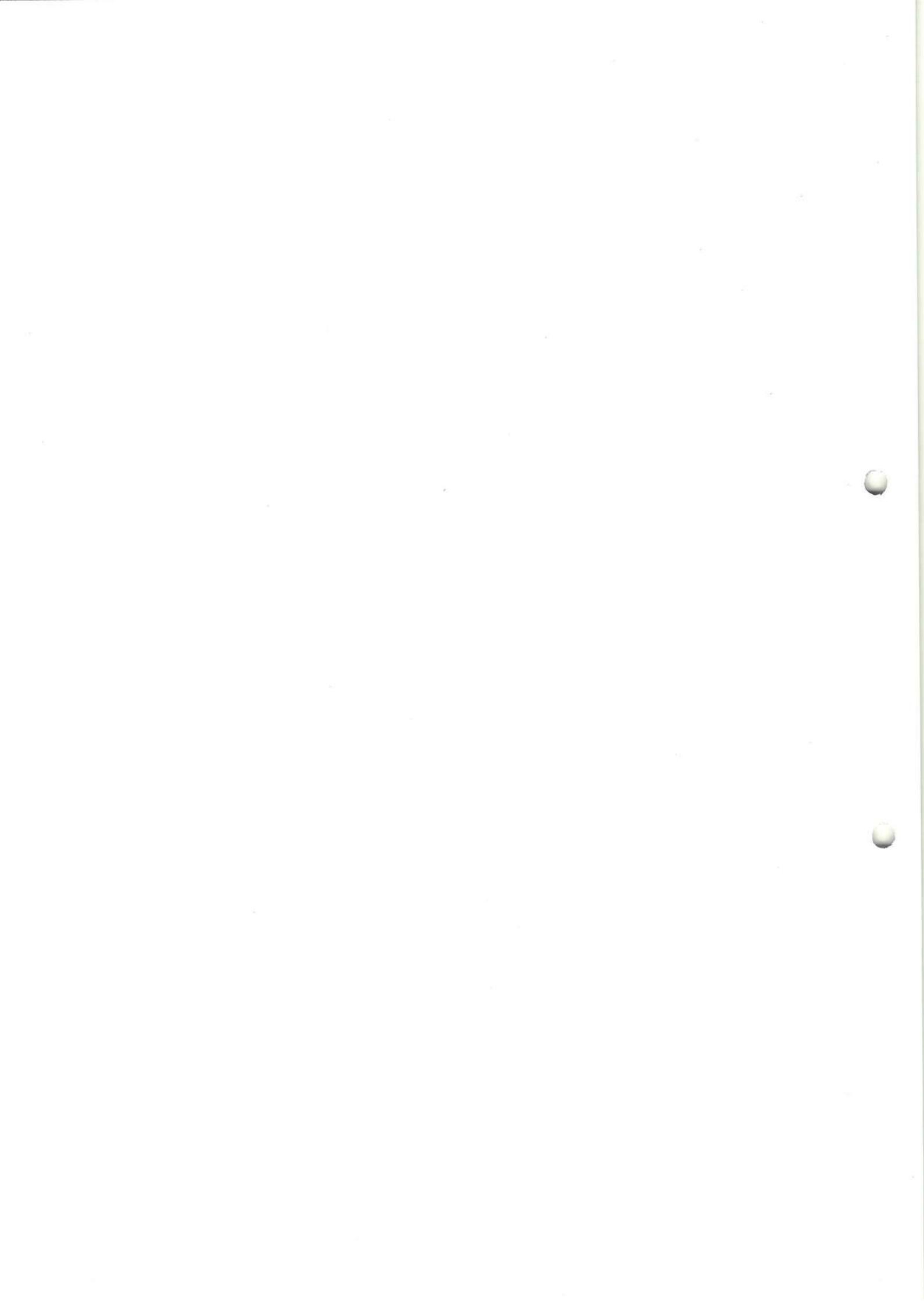
Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ 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															
313/13	Запеканка из творога	180	29	30	29	510			1		1	356	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
564/13	Булочка домашняя	60	5	8	36	233					1	9	35	6	1
Итого за Завтрак			39	41	111	973,4			1		2	470	551	72	3
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
375/18	Плов из отварной птицы	200	20	23	26	388,6			1	78	5	27	110	36	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			35	28	135	947,9			11	78	8	95	389	126	8
Итого за день			74	69	246	1 921,3			12	78	10	565	940	198	11



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

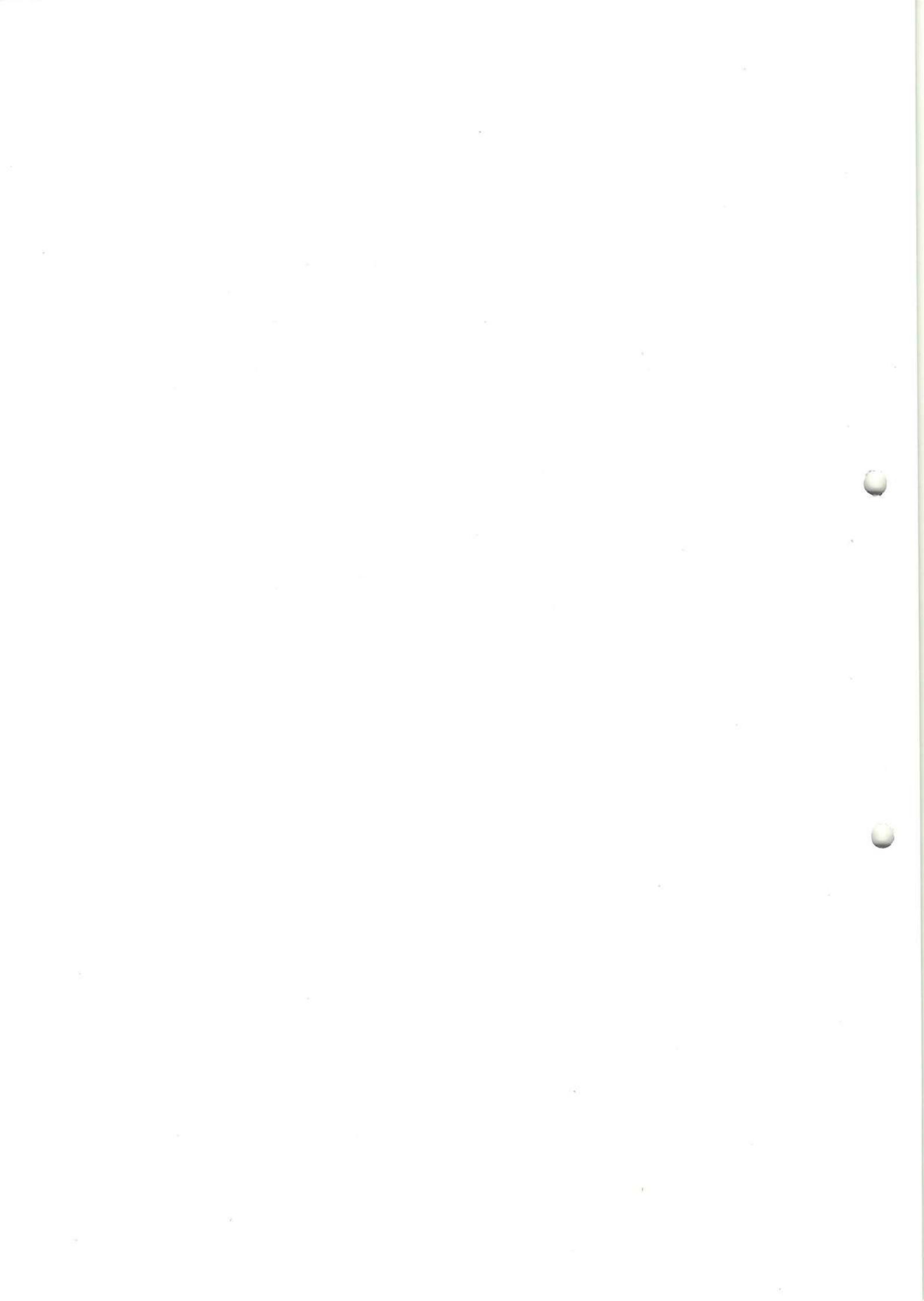
Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ рец.	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															
72/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	134				20		8	16	4	1
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	234,8			1	41		139	165	37	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
Итого за Завтрак			17	18	124	723,6			2	80	1	278	334	77	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4				15		8	16	12	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
195/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135				11	3	51	79	29	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44				17		8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			31	23	102	754,2			50	4	6	160	430	119	9
Итого за день			48	41	226	1 477,8			52	84	7	438	764	196	12



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

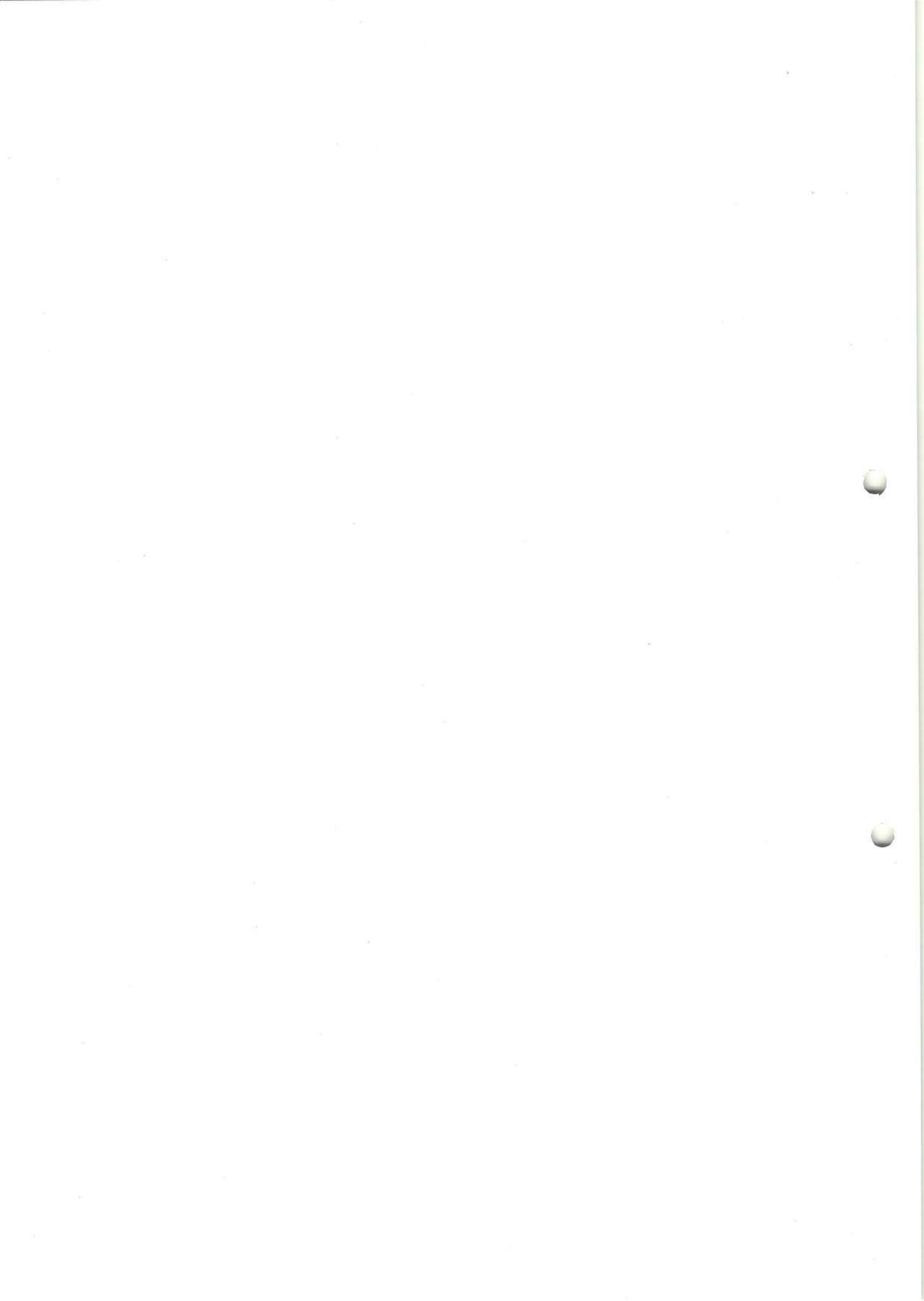
Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ 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															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
217/18	Каша рисовая вязкая	200	6	7	37	234,8			1	41		139	165	37	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	14	77	505,3			12	106		391	336	66	3
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8	16	12	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	12	13	10	204			1			28	132	18	2
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			29	21	133	852,1			23	27	2	107	414	120	8
Итого за день			44	35	210	1 357,4			35	133	2	498	750	186	11



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

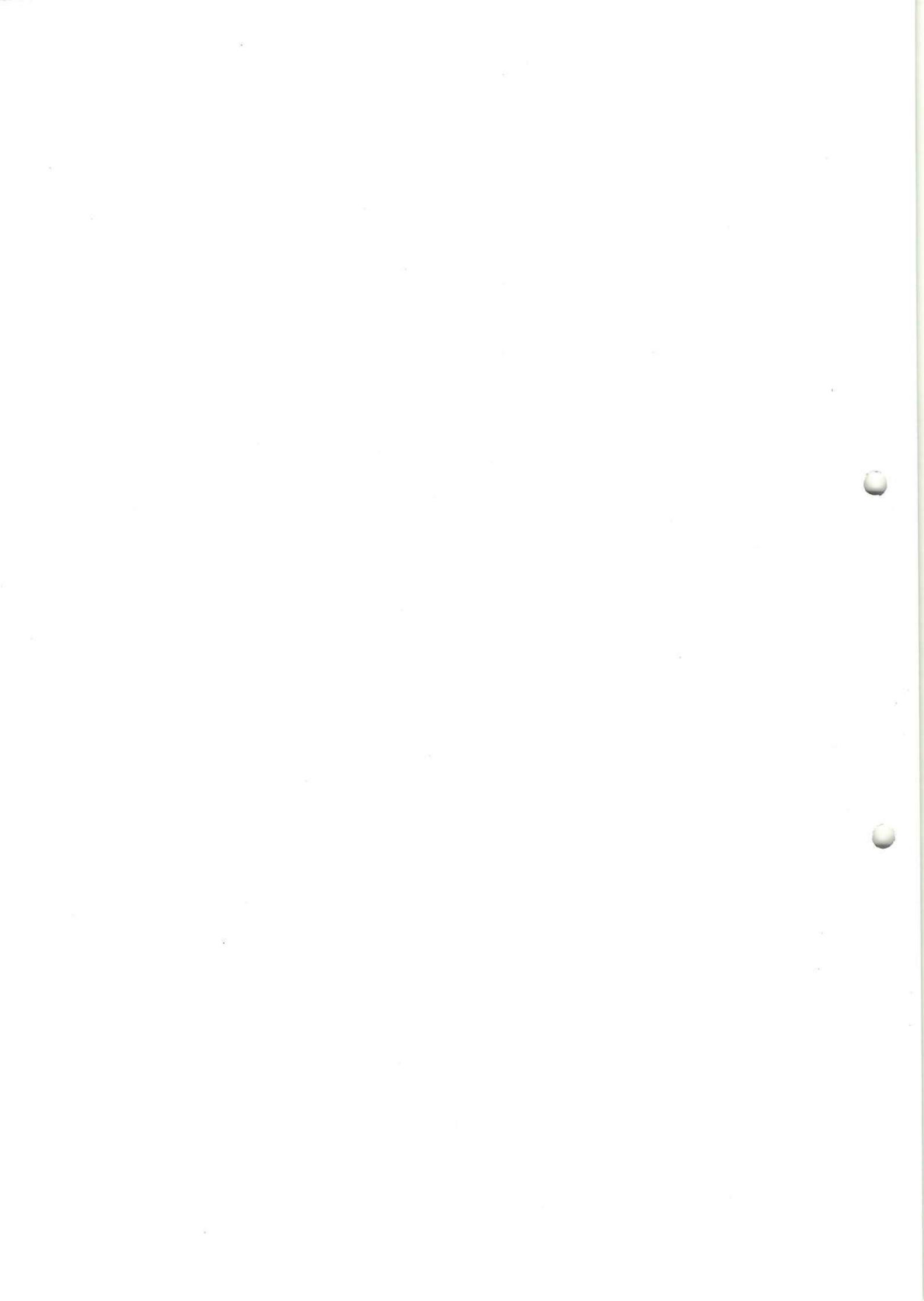
Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ 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															
72/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	134				20		8	16	4	1
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			12	11	95	522,6			1	62	1	151	195	43	2
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			32	20	99	769,2			91	77	6	120	401	166	10
Итого за день			44	31	194	1 291,80			92	139	7	271	596	209	12



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

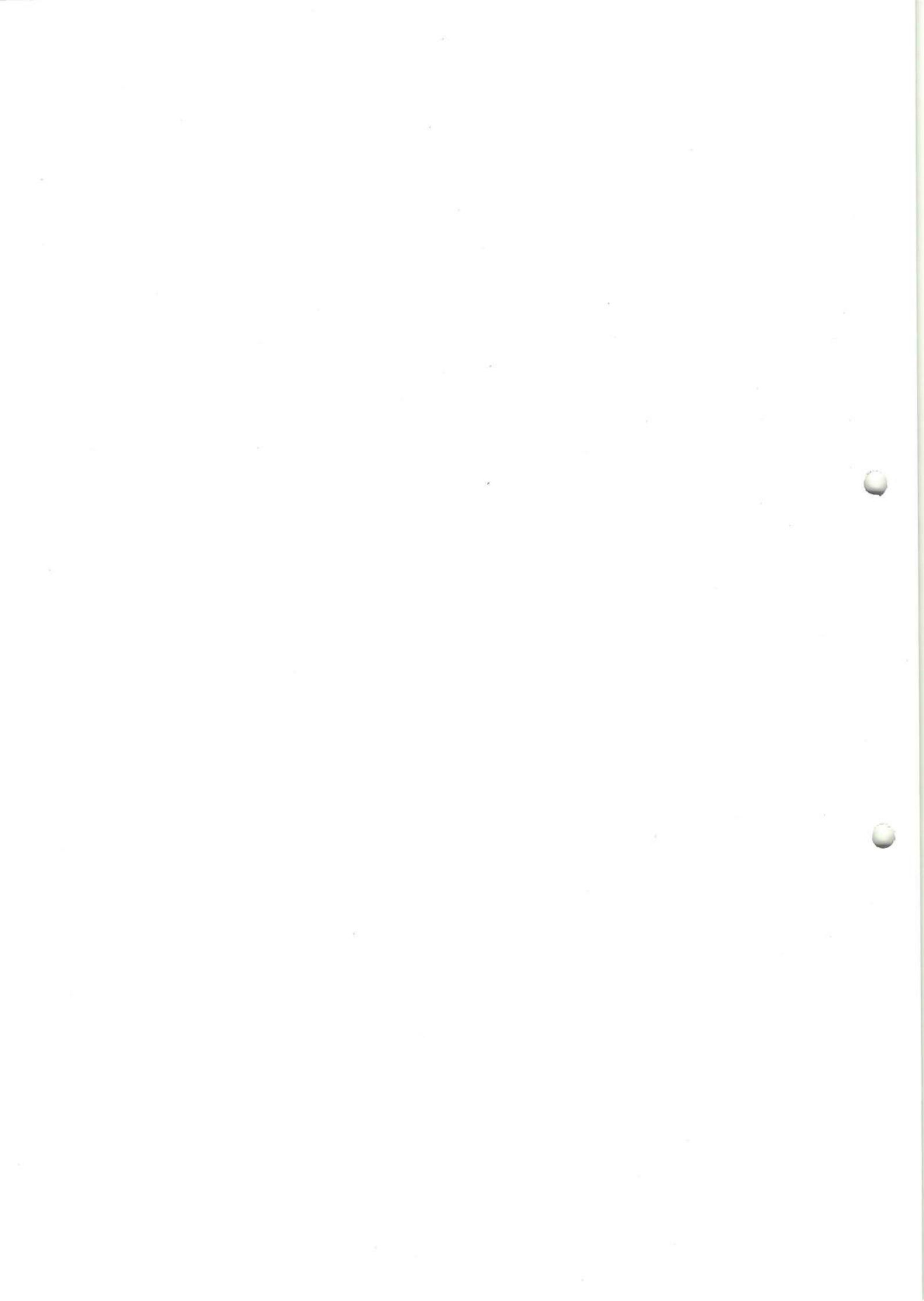
Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ 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															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
221/18	Каша пшеничная вязкая	200	9	7	38	250,6			1	40	1	150	226	45	2
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			21	16	82	558,4			12	59	1	310	436	79	5
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14	25	8	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
343/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	11	6	5	122,6			4		4	30	174	33	1
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			26	17	97	650,5			42	34	9	123	393	101	6
Итого за день			47	33	179	1 208,90			54	93	10	433	829	180	11



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

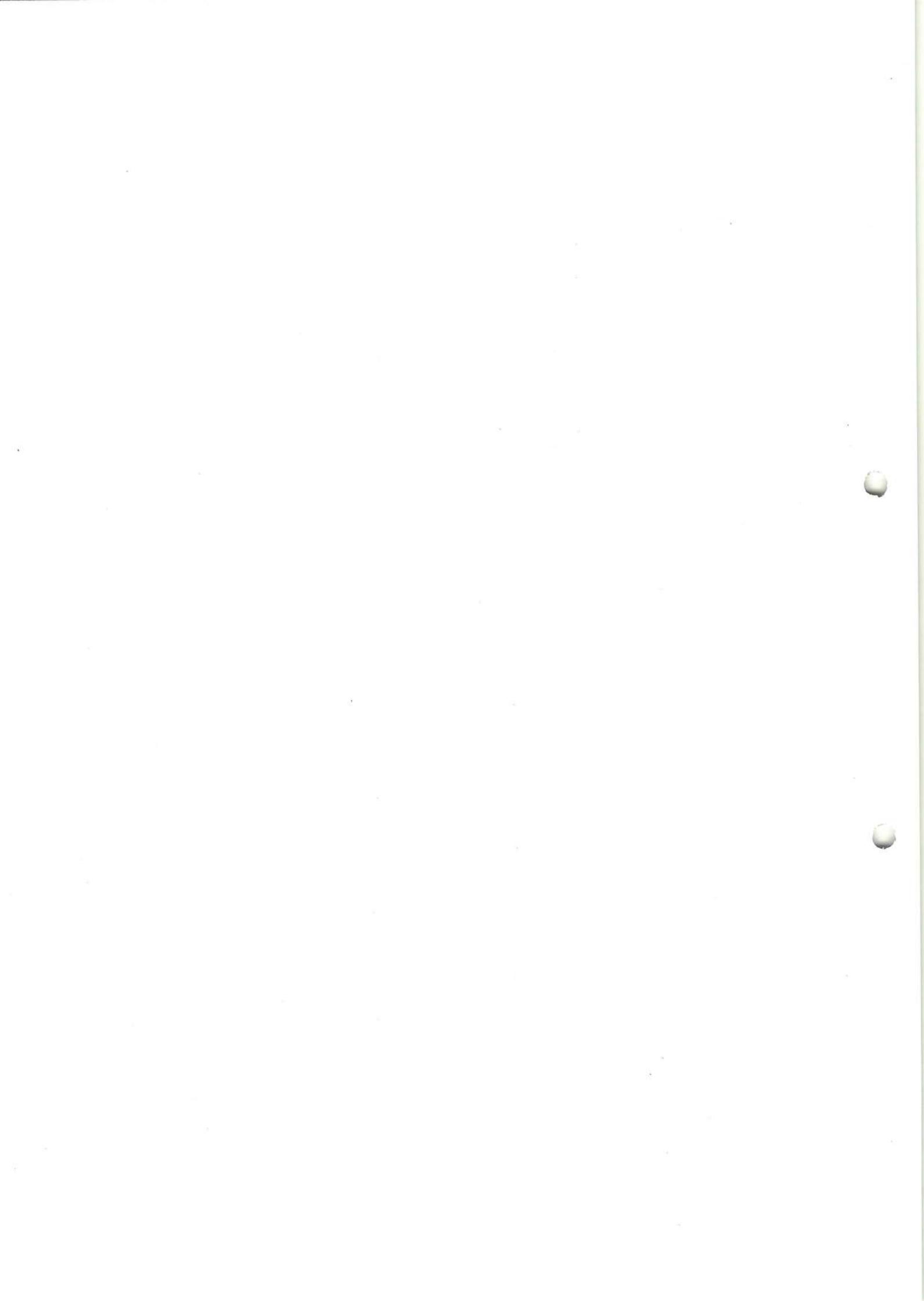
Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ 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															
313/13	Запеканка из творога	180	29	30	29	510			1		1	356	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
Итого за Завтрак			39	37	115	954,2			1		3	477	565	76	4
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
376/18	Рагу из птицы	200	19	23	16	348,6			10	68	4	34	168	47	3
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			34	31	123	924			19	68	8	106	449	139	10
Итого за день			73	68	238	1 878,20			20	68	11	583	1 014	215	14



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Лагерь 7-11 лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

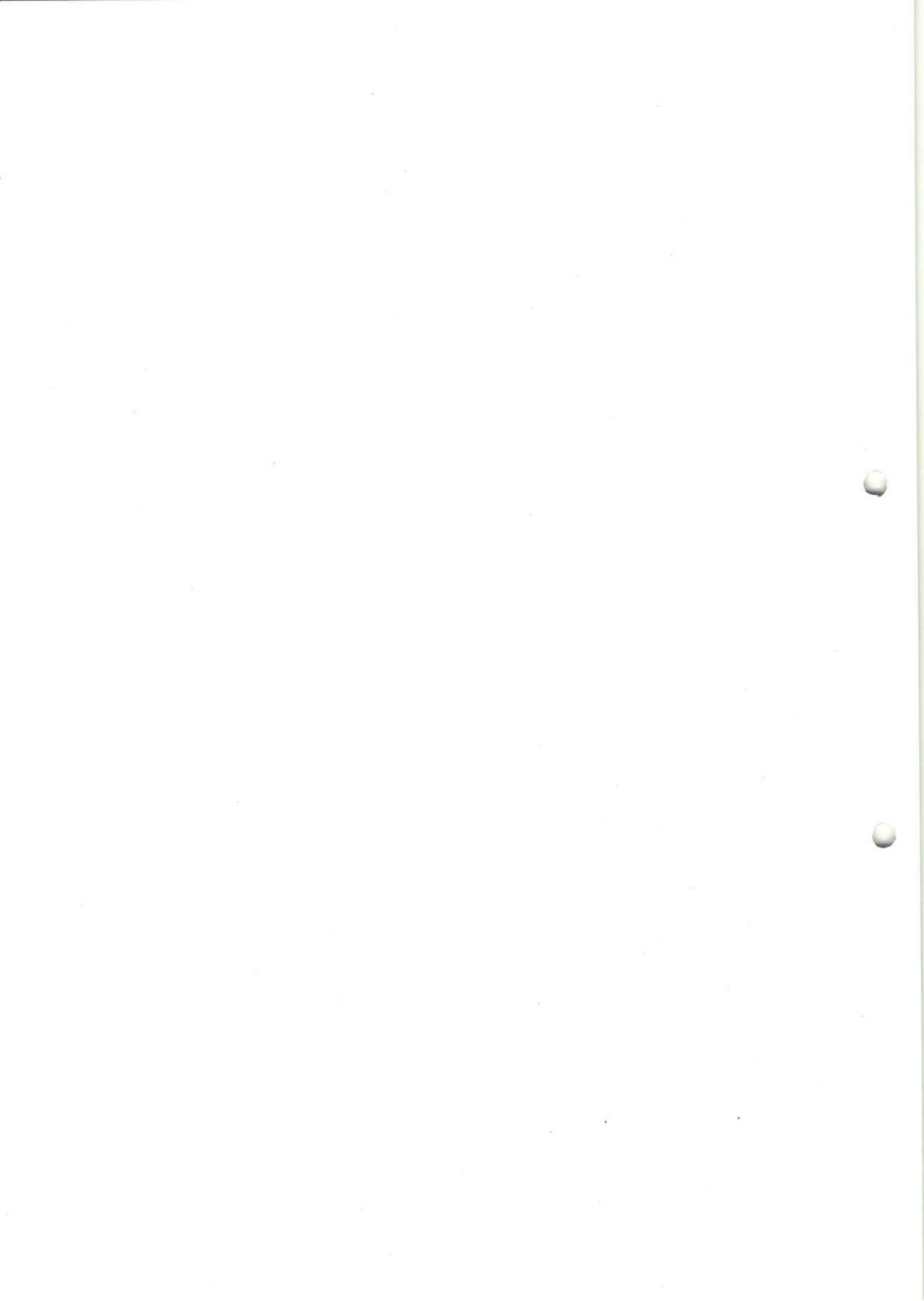
Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь 7-11лет (летне-осенний)

№ 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															
69/18	Бутерброд с маслом	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
574/13	Булочка школьная	60	5	2	34	171					1	9	36	7	1
Итого за Завтрак			19	25	100	694,7			2	125	1	245	332	108	4
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			26	21	98	699,8			20	52	4	171	390	110	11
Итого за день			45	46	198	1 394,50			22	177	5	416	722	218	15

Составил Олеся Александровна С.О.

Дата 01.10.2024.



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	1 343,2	103,9	55,0	510,1	39,5	20,9	833,1	64,5	34,1
1	2	1 239,9	95,9	55,0	454,7	35,2	20,2	785,2	60,8	34,8
1	3	1 229,7	95,1	55,0	618,1	47,8	27,6	611,6	47,3	27,4
1	4	1 921,3	148,7	55,0	973,4	75,3	27,9	947,9	73,3	27,1
1	5	1 477,8	114,3	55,0	723,6	56,0	26,9	754,2	58,4	28,1
1	среднее	1 442,4	111,6	55,0	656,0	50,8	25,0	786,4	60,8	30,0
2	1	1 357,4	105,0	55,0	505,3	39,1	20,5	852,1	65,9	34,5
2	2	1 291,7	99,9	55,0	522,6	40,4	22,3	769,1	59,5	32,7
2	3	1 208,8	93,5	55,0	558,4	43,2	25,4	650,4	50,3	29,6
2	4	1 878,2	145,3	55,0	954,2	73,8	27,9	924,0	71,5	27,1
2	5	1 394,5	107,9	55,0	694,7	53,7	27,4	699,8	54,1	27,6
2	среднее	1 426,1	110,3	55,0	647,0	50,1	25,0	779,1	60,3	30,0
пери	среднее	1 434,2	111,0	55,0	651,5	50,4	25,0	782,7	60,6	30,0

Белки. Структура по дням

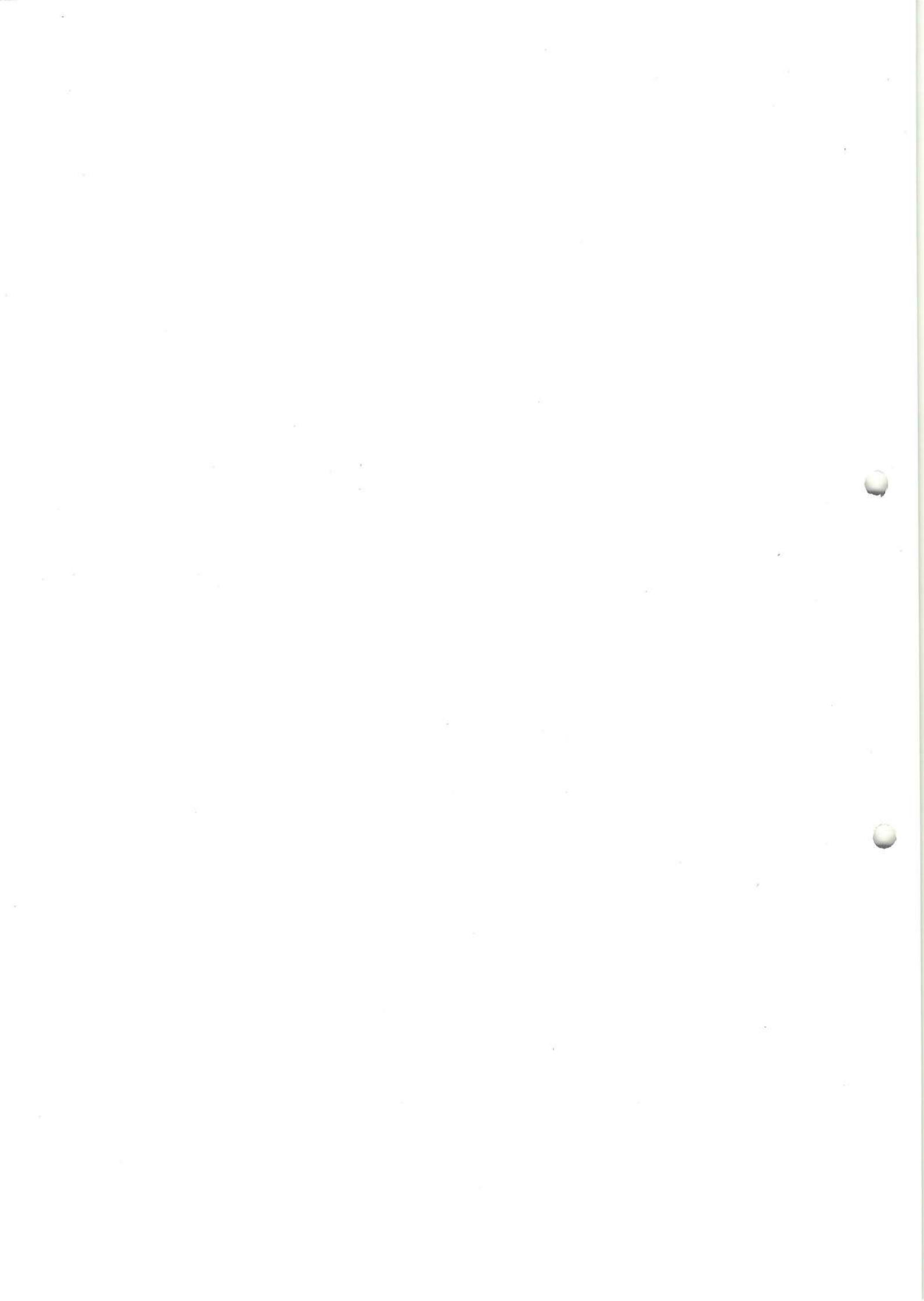
Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	44,0	104,0	55,0	17,3	40,8	21,6	26,8	63,2	33,4
1	2	52,2	123,2	55,0	22,1	52,1	23,3	30,1	71,0	31,7
1	3	40,4	95,3	55,0	13,9	32,9	19,0	26,5	62,5	36,0
1	4	73,8	174,3	55,0	38,7	91,4	28,8	35,1	82,9	26,2
1	5	46,9	110,7	55,0	17,2	40,6	20,2	29,7	70,1	34,8
1	среднее	51,4	121,5	55,0	21,8	51,6	23,3	29,6	69,9	31,7
2	1	43,3	102,3	55,0	15,8	37,3	20,0	27,6	65,1	35,0
2	2	41,9	98,9	55,0	11,4	26,9	15,0	30,5	72,0	40,0
2	3	47,8	112,8	55,0	21,4	50,5	24,6	26,4	62,2	30,4
2	4	72,2	170,5	55,0	38,7	91,4	29,5	33,5	79,0	25,5
2	5	46,1	108,8	55,0	19,2	45,3	22,9	26,9	63,5	32,1
2	среднее	50,2	118,6	55,0	21,3	50,3	23,3	28,9	68,4	31,7
пери	среднее	50,8	120,1	55,0	21,6	50,9	23,3	29,3	69,1	31,7

Жиры. Структура по дням

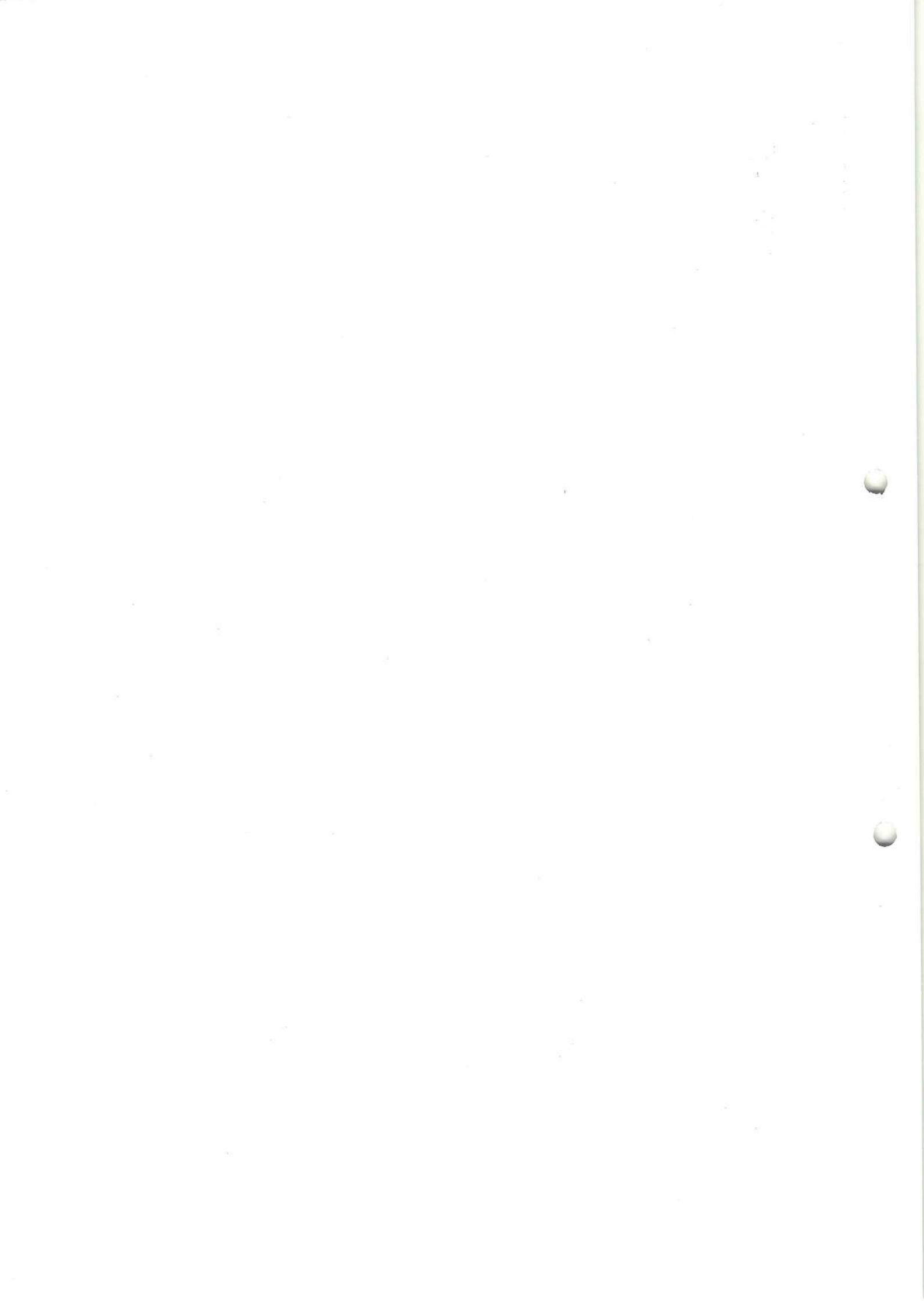
Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	47,0	108,3	55,0	17,3	39,8	20,2	29,8	68,5	34,8
1	2	44,1	101,5	55,0	20,2	46,5	25,2	23,9	55,0	29,8
1	3	37,5	86,3	55,0	21,2	48,7	31,0	16,3	37,6	24,0
1	4	70,5	162,2	55,0	41,0	94,4	32,0	29,5	67,8	23,0
1	5	42,9	98,7	55,0	17,8	40,9	22,8	25,1	57,9	32,2
1	среднее	48,4	111,4	55,0	23,5	54,0	26,7	24,9	57,4	28,3
2	1	38,0	87,4	55,0	15,0	34,6	21,7	23,0	52,8	33,3
2	2	32,2	74,1	55,0	11,0	25,2	18,7	21,2	48,8	36,3
2	3	33,5	77,0	55,0	15,9	36,6	26,1	17,6	40,4	28,9
2	4	70,1	161,3	55,0	37,3	85,8	29,3	32,8	75,5	25,7
2	5	46,7	107,4	55,0	24,7	56,7	29,1	22,0	50,7	25,9
2	среднее	44,1	101,4	55,0	20,8	47,8	25,9	23,3	53,6	29,1
пери	среднее	46,2	106,4	55,0	22,1	50,9	26,3	24,1	55,5	28,7

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	184,8	100,3	55,0	70,7	38,4	21,0	114,1	61,9	34,0
1	2	143,1	77,7	55,0	45,9	24,9	17,6	97,2	52,8	37,4
1	3	181,8	98,7	55,0	92,1	50,0	27,9	89,7	48,7	27,1
1	4	245,7	133,3	55,0	110,5	60,0	24,7	135,1	73,3	30,3
1	5	225,5	122,4	55,0	123,8	67,2	30,2	101,7	55,2	24,8
1	среднее	196,2	106,5	55,0	88,6	48,1	24,8	107,6	58,4	30,2
2	1	208,9	113,4	55,0	76,1	41,3	20,0	132,8	72,1	35,0
2	2	193,6	105,1	55,0	94,5	51,3	26,9	99,1	53,8	28,1
2	3	178,2	96,7	55,0	81,8	44,4	25,2	96,4	52,3	29,8
2	4	237,1	128,7	55,0	113,9	61,8	26,4	123,2	66,8	28,6
2	5	197,4	107,1	55,0	99,0	53,7	27,6	98,4	53,4	27,4
2	среднее	203,0	110,2	55,0	93,1	50,5	25,2	110,0	59,7	29,8
пери	среднее	199,6	108,3	55,0	90,8	49,3	25,0	108,8	59,0	30,0



ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ



Типовое примерное меню

Школьный лагерь с12 лет и старше (летне-осенний) 2024г, возраст=[с12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)].

Утверждено

Дата

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					
Закуска	Сыр полутвердый (порциями) 25	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 100	Бутерброд с маслом (1-й вариант)/2018 40		Бутерброды с повидлом (1-й вариант)/2018 45
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 220	Омлет натуральный/2018 210	Каша пшеничная вязкая/2018 220	Запеканка из творога/2013 200	Каша рисовая вязкая/2018 220
Соус					
Напиток	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Молоко стуженное/2013 40	
Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Какао с молоком/2018 200
Выпечка					Хлеб пшеничный. 60
Фрукты	Плоды свежие 100		Плоды свежие 100	Булочка домашняя/2013 60	Печенье. 60
Обед					
Закуска	Овощи натуральные (огурцы)/2013 100	Салат из свежести отварной/2013 100	Овощи консервированные порциями (огурцы). 100	Кукуруза отварная/2013 100	Овощи натуральные (помидоры)/2013 100
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 250	Рассольник ленинградский/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Суп картофельный с бобовыми/2013 250
Гарнир к супам	Сметана/2013 10	Сметана/2013 10	Сметана/2013 10		Гренки из пшеничного хлеба 10
Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе /2013 130	Шницель из птицы припущенные/2018 100	Суфле рыбное/2018 100	Плов из отварной птицы/2018 210	Биточки из говядины/2018 100
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180	Пюре картофельное/2018 180		Рагу из овощей/2013 180
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Сок фруктовый/2018 200	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Компот из ягод замороженных 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

2-я неделя

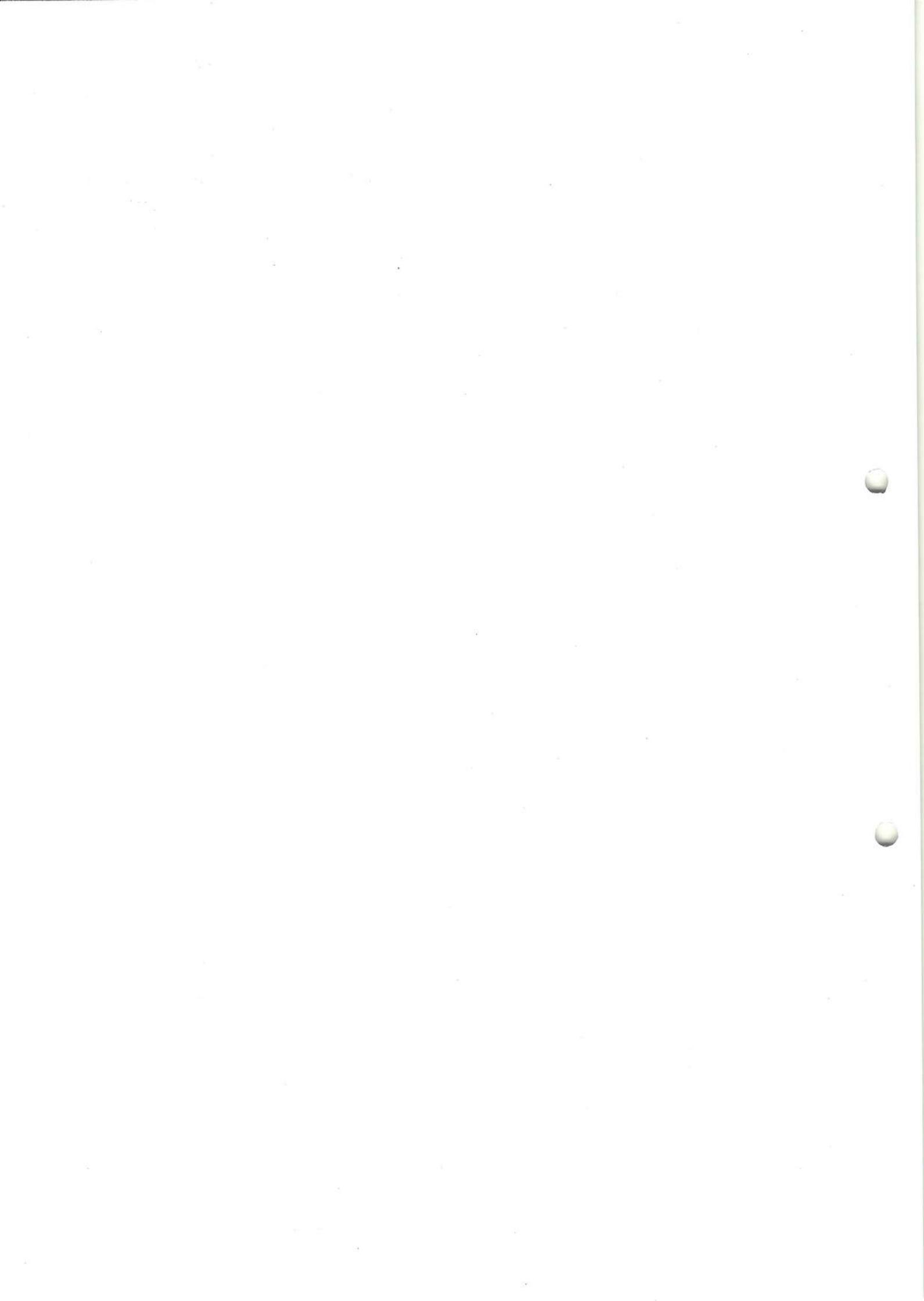
Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Сыр полутвердый (порциями) 25	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)/2018 45	Яйца вареные/2013 50		Бутерброд с маслом (1-й вариант)/2018 40
Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018 220	Каша "Дружба"/2018 220	Каша пшеничная вязкая/2018 220	Запеканка из творога/2013 200	Каша гречневая вязкая/2018 220
Соус				Молоко стуженное/2013 40	
Напиток	Чай с лимоном/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Какао с молоком/2018 200
Хлеб	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 60
Выпечка		Печенье. 40		Печенье. 60	Булочка школьная 60
Фрукты	Плоды свежие 100		Плоды свежие 100		
Закуска	Овощи натуральные (помидоры)/2013 100	Салат из свеклы отварной/2013 100	Овощи натуральные (огурцы)/2013 100	Кукуруза отварная/2013 100	Овощи консервированные порциями (огурцы). 100
Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 250	Рассольник ленинградский/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250
Гарнир к супам	Гренки из пшеничного хлеба 10		Сметана/2013 10	Сметана/2013 10	Сметана/2013 10
Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 130	Котлеты из птицы припущенные/2018 100	Рыба, тушенная в томате с овощами/2013 130	Рагу из птицы/2018 220	Котлеты "Школьные" 100
Гарнир	Рис отварной/2018 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180	Макаронные изделия отварные/2018 180		Пюре картофельное/2018 180
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Компот из ягод замороженных 200	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Сок фруктовый/2018 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

Симф. Камышинов С. П.

Дата

01.10.2018



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



День:1

Неделя:1

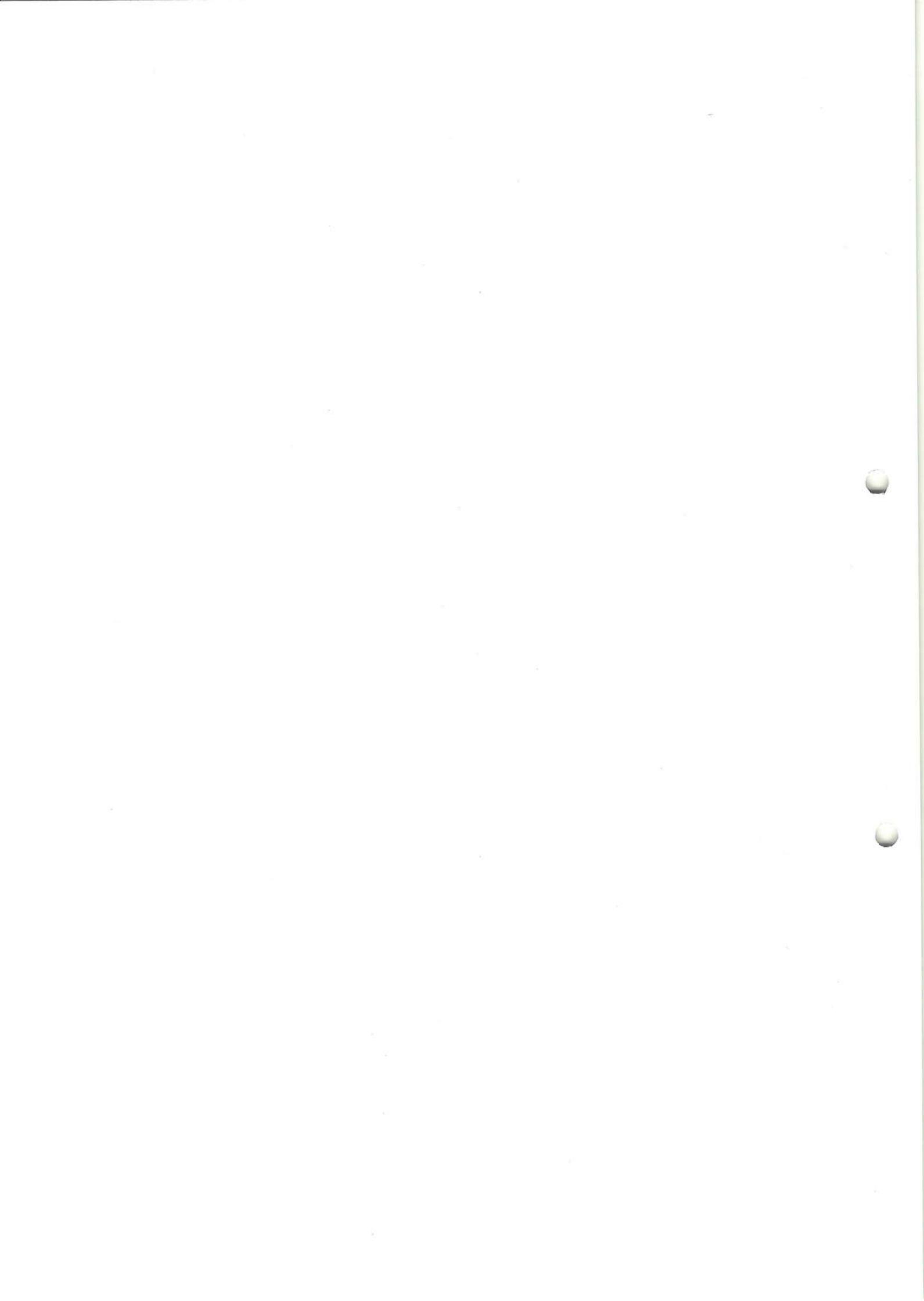
Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

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

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рец.	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															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
226/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			18	17	74	529,3			12	127		495	393	71	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	130	12	20	15	287,3			1		1	27	140	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			31	34	124	923,5			29	41	6	156	411	110	9
Итого за день			49	51	198	1 452,80			41	168	6	651	804	181	11



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

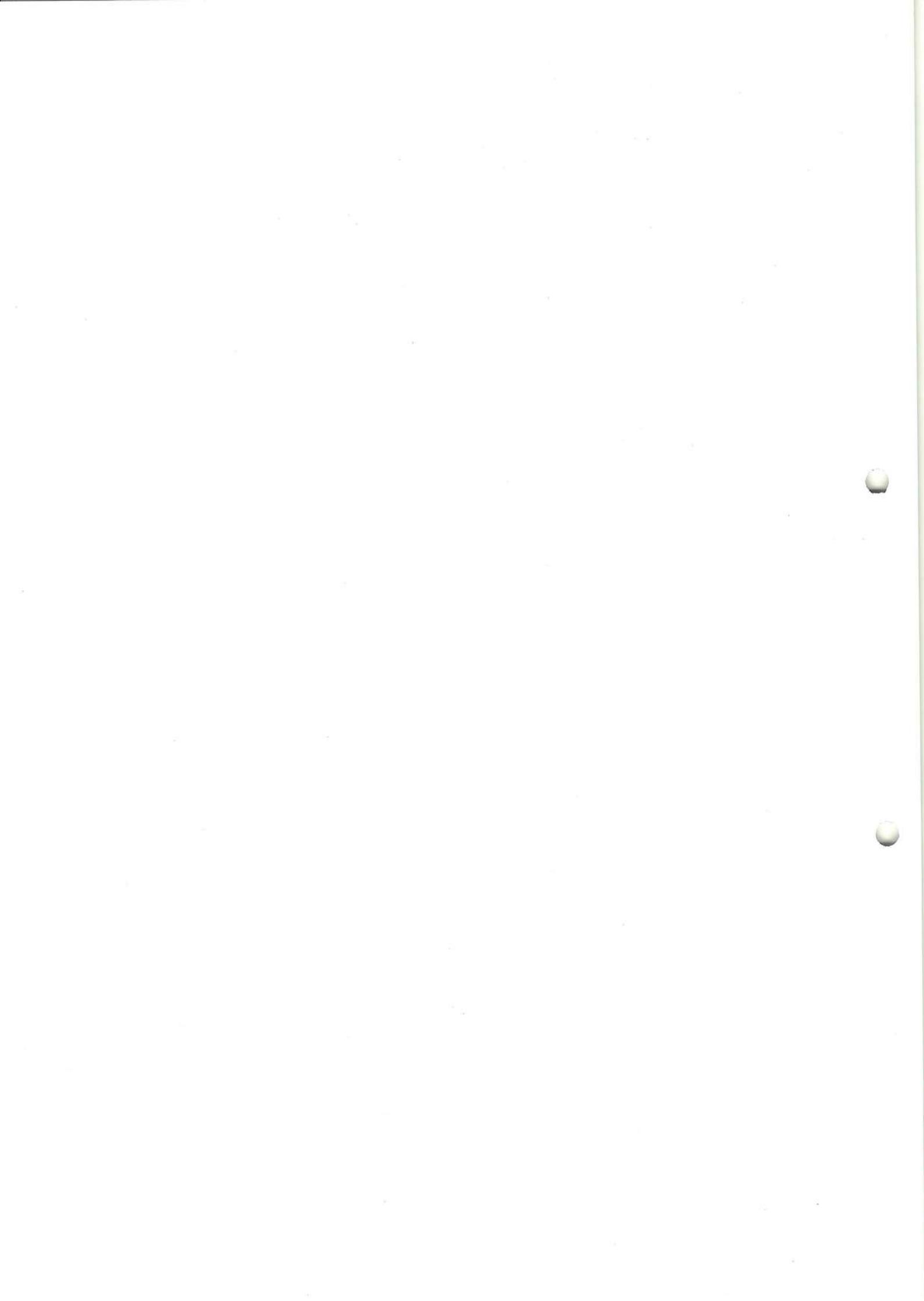
Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

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

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	210	18	20	5	274,6			1	365	1	166	314	26	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			26	24	50	519,4			4	383	2	204	416	57	6
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Шницель из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			35	30	106	906,3			95	87	9	153	471	201	11
Итого за день			61	54	156	1 425,7			99	470	11	357	887	258	17



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

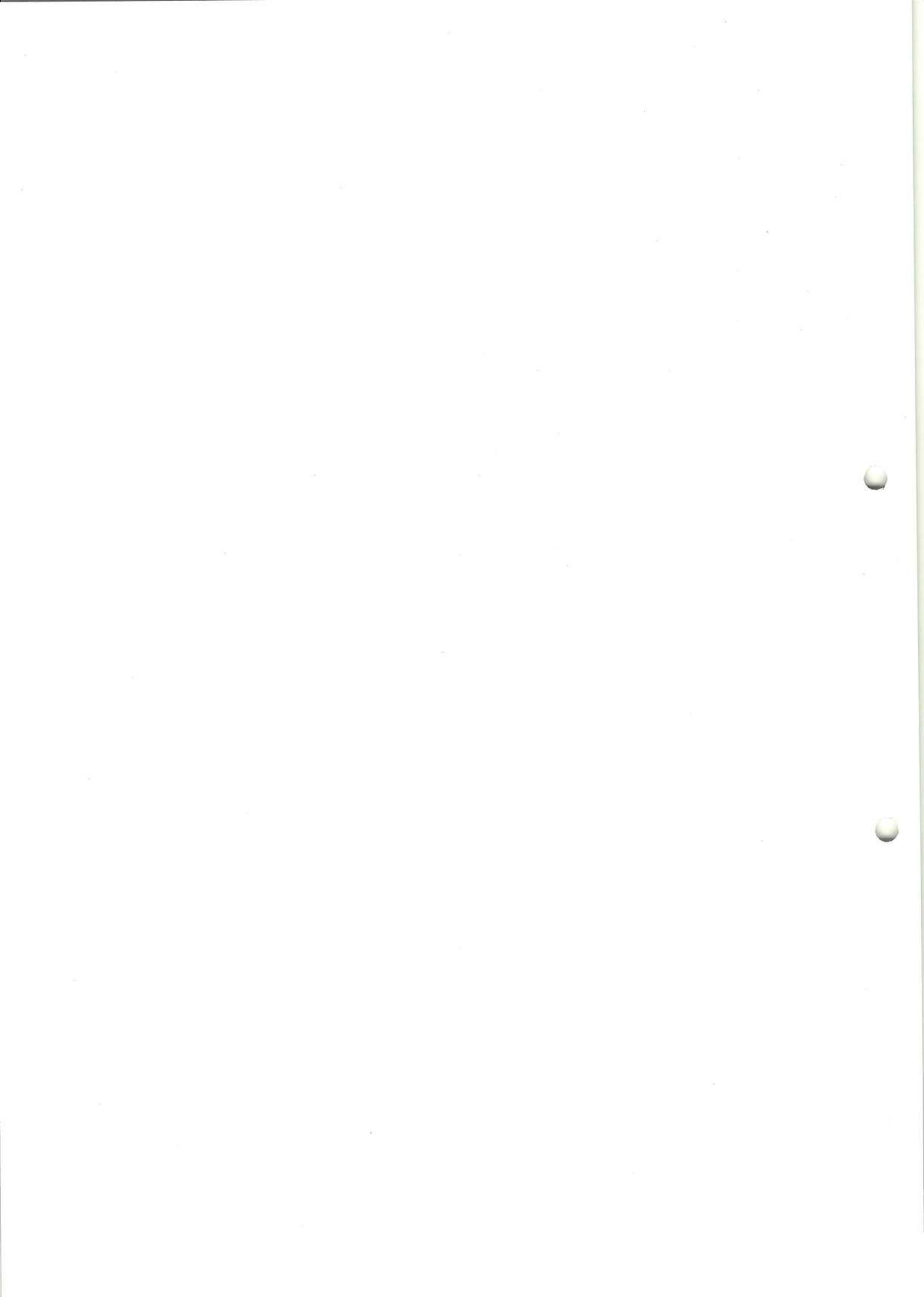
Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

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

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
69/18	Бутерброд с маслом	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
223/18	Каша пшениная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56					3	1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			15	22	96	643,5			11	116		190	287	79	4
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
303/18	Суфле рыбное	100	14	5	3	112						64	209	26	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4				66	1	46	93	30	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5	36		18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19
Итого за Обед			30	19	95	674,7			23	102	5	221	505	134	11
Итого за день			45	41	191	1 318,2			34	218	5	411	792	213	15



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

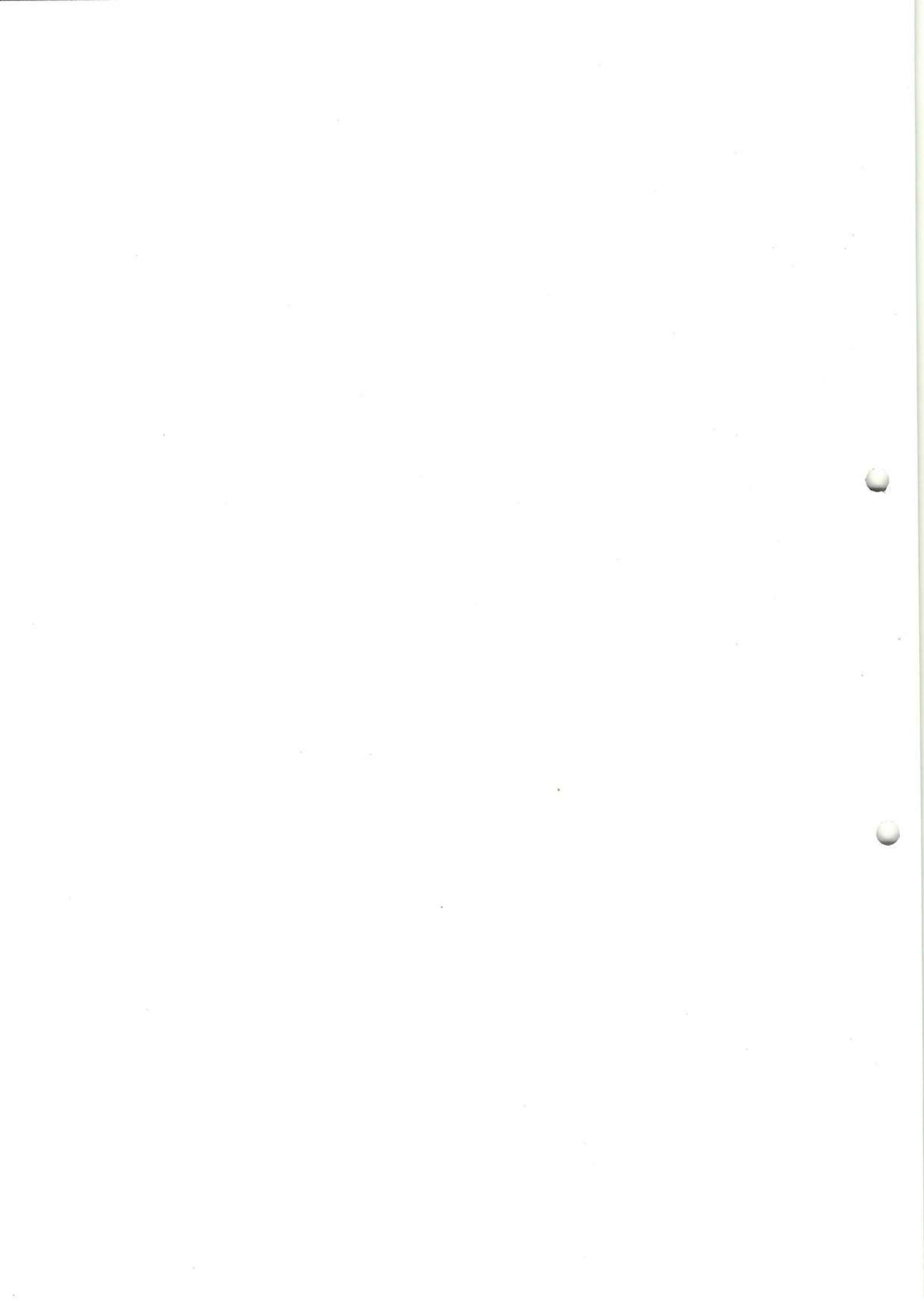
Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

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

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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															
313/13	Запеканка из творога	200	32	34	32	566,7			1		1	396	463	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
564/13	Булочка домашняя	60	5	8	36	233					1	9	35	6	1
Итого за Завтрак			45	45	129	1 109,9			1		3	545	633	83	4
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408			1	82	6	29	116	37	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			41	33	165	1 122,8			12	82	10	110	486	158	10
Итого за день			86	78	294	2 232,7			13	82	13	655	1 119	241	14



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

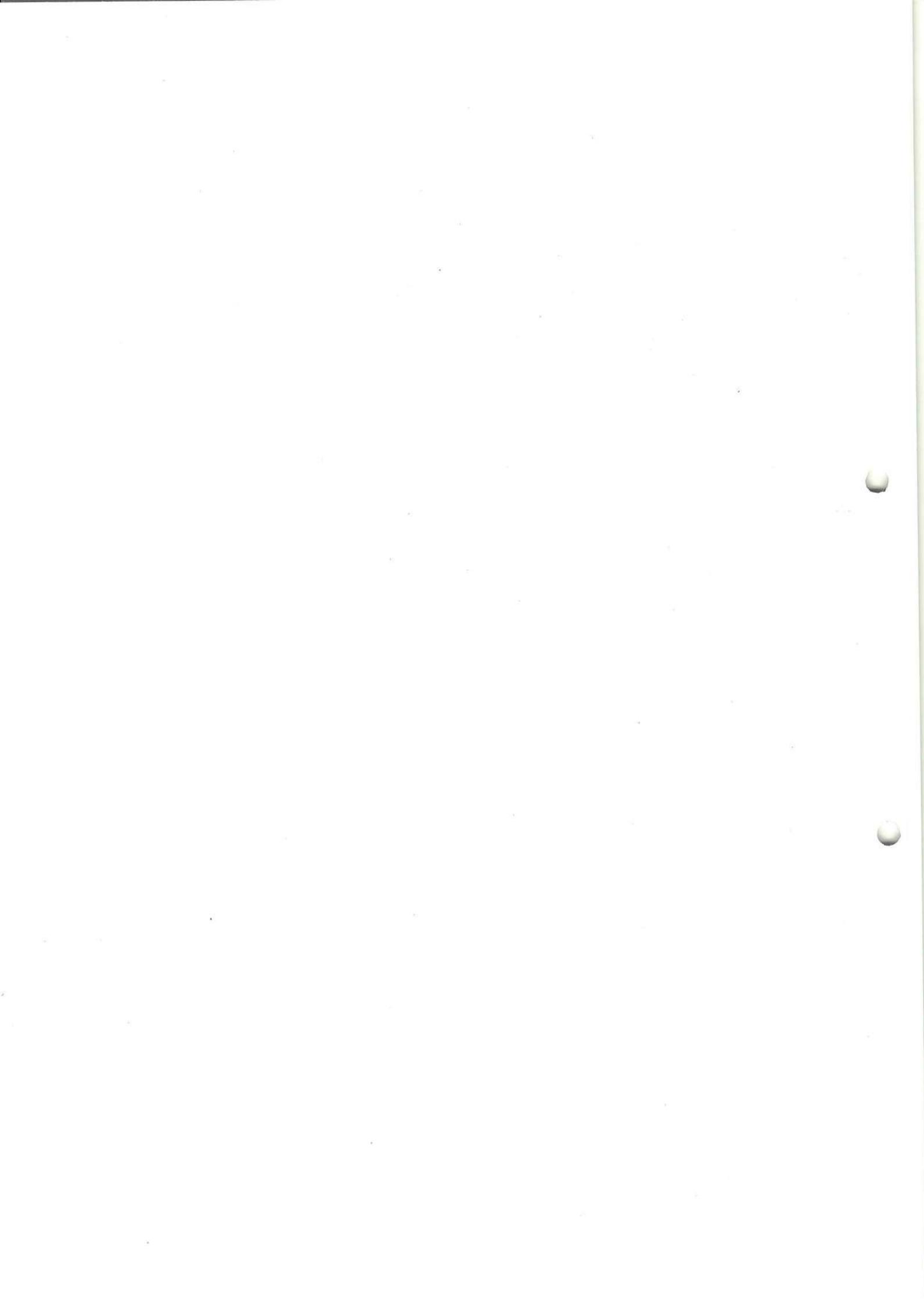
Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

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

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рец.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
72/18	Бутерброд с повидлом	45	2	4	23	134				20		8	16	4	1
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	258,3			2	45		153	182	41	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2					2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			22	21	153	877,5			3	84	3	301	382	87	4
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
339/18	Биточки из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	25	3
195/13	Рагу из овощей	180	4	10	15	162			14		4	61	95	35	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			33	28	111	838			65	5	8	185	487	141	9
Итого за день			55	49	264	1 715,5			68	89	11	486	869	228	13



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Летне-осенний

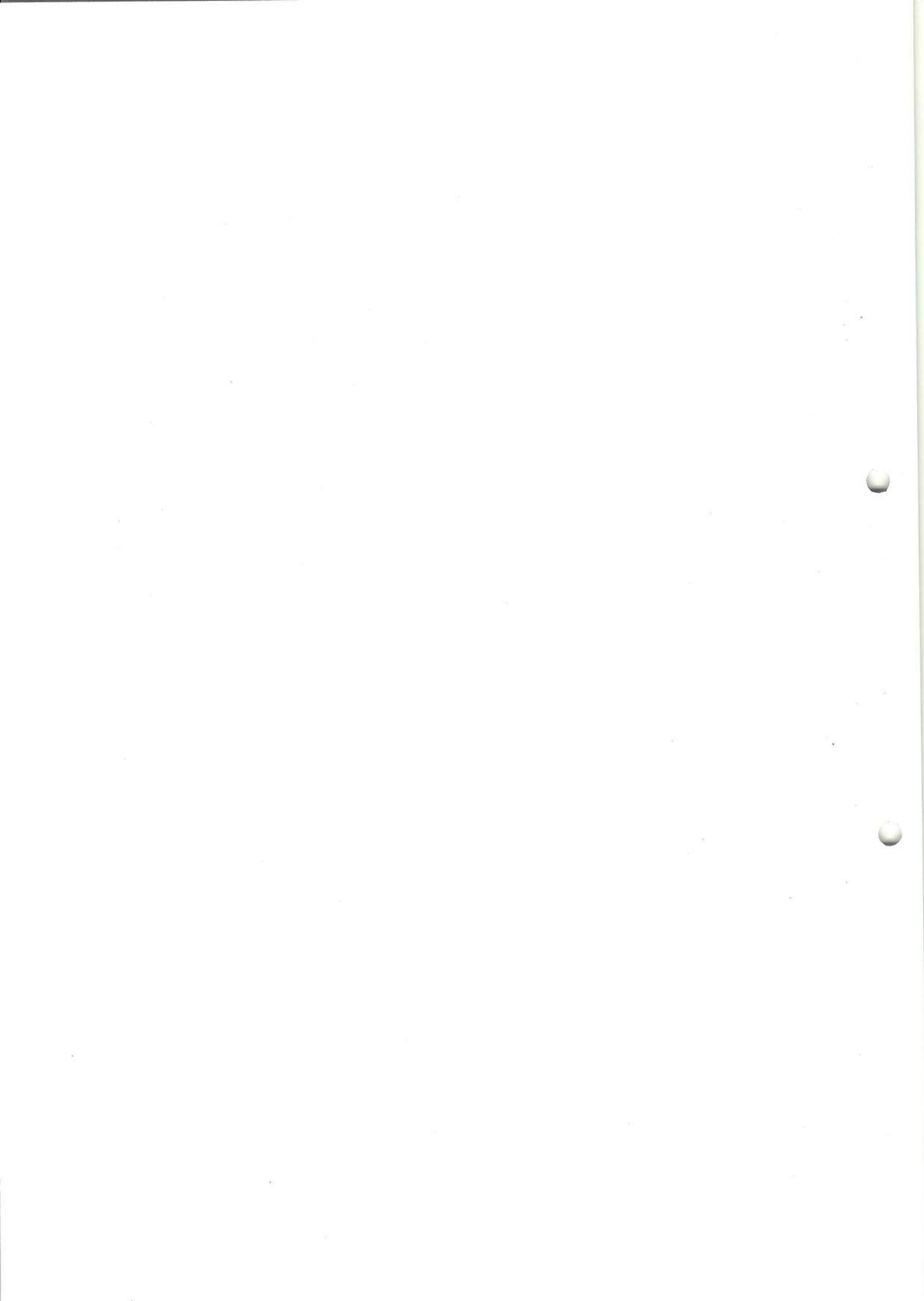
Неделя:2

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

Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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															
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5				65		220	125	9	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	258,3			2	45		153	182	41	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			18	15	91	575,8			13	110	1	409	366	72	4
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
170/13	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		7	33,4						3	10	2	
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13	14	10	221			1		1	30	143	19	2
385/18	Рис отварной	180	5	7	47	263,2				32		9	98	32	
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			31	25	146	944,2			35	32	4	121	464	140	8
Итого за день			49	40	237	1 520			48	142	5	530	830	212	12



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Летне-осенний

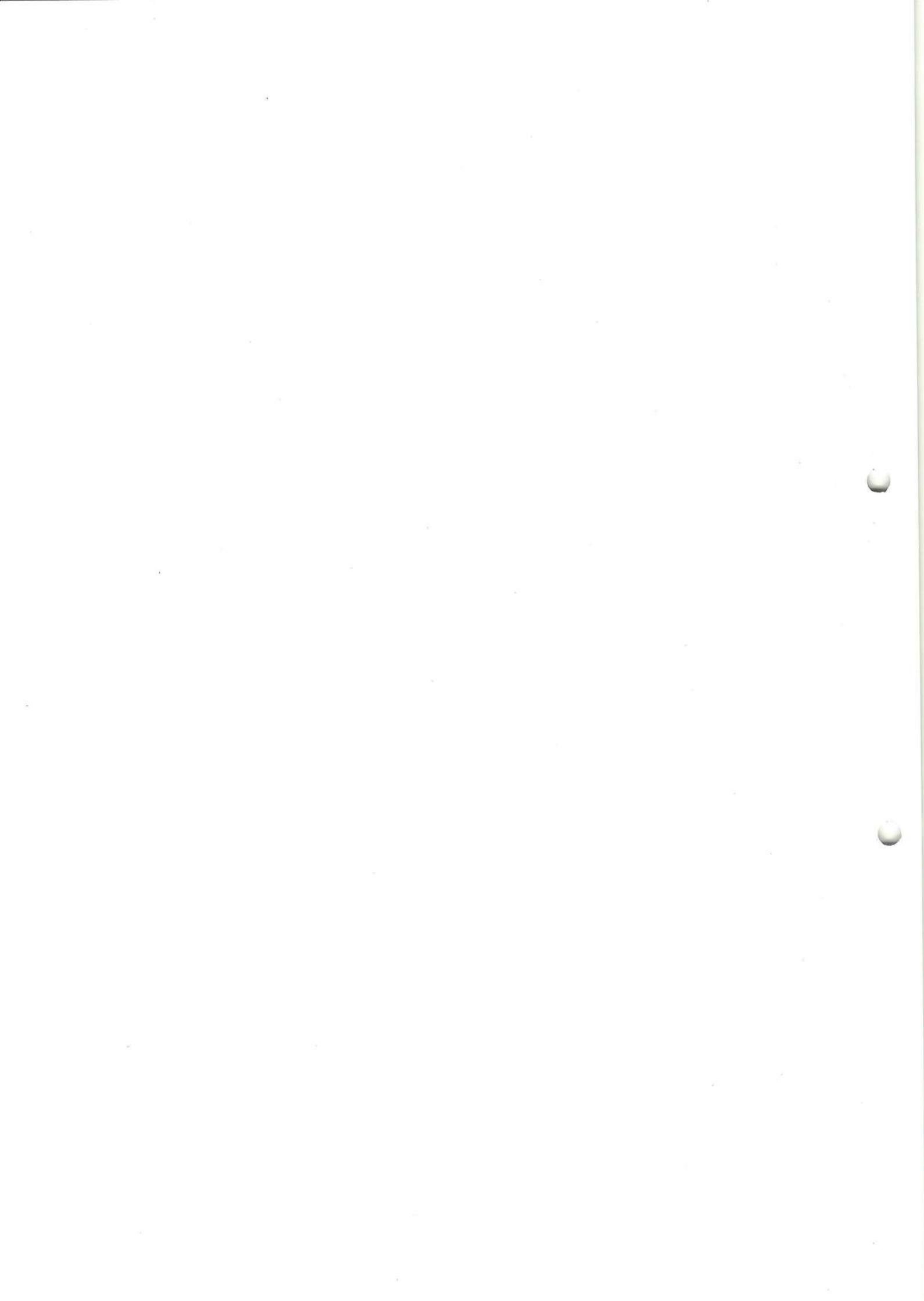
Неделя:2

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

Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
72/18	Бутерброды с повидлом	45	2	4	23	134				20		8	16	4	1
226/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
Итого за Завтрак			16	15	127	708,6			1	66	1	176	245	54	3
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
372/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			36	26	109	880,1			95	87	8	143	466	198	11
Итого за день			52	41	236	1 588,70			96	153	10	319	711	252	14



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Летне-осенний

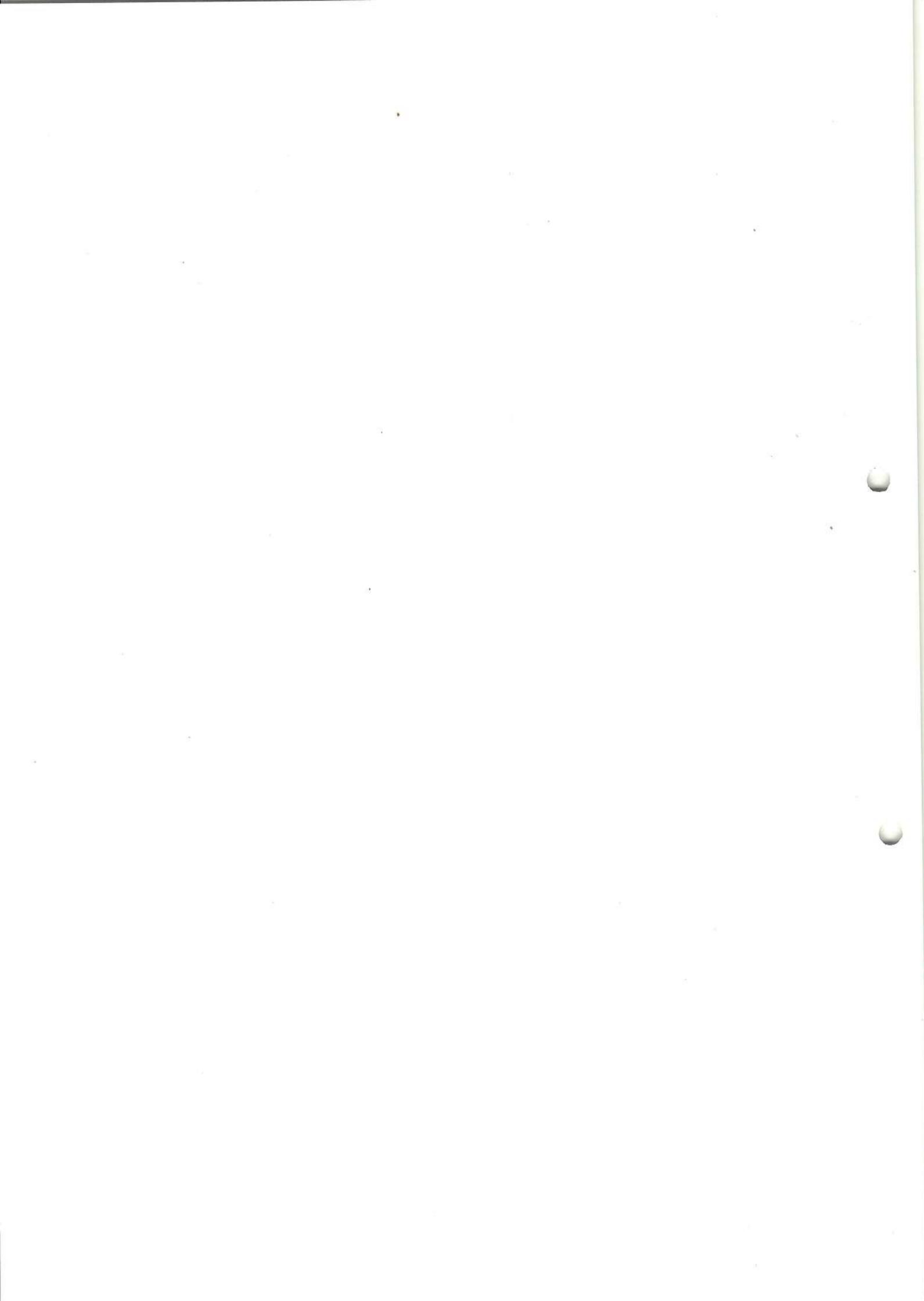
Неделя:2

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

Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
221/18	Каша пшеничная вязкая	220	10	8	42	275,7			2	44	1	166	248	49	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			24	17	96	630,5			13	63	2	330	471	85	7
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14			10			23	42	14	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
343/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	12	7	6	132,8			4		4	32	188	36	1
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			30	21	106	729			49	41	9	149	446	117	7
Итого за день			54	38	202	1 359,5			62	104	11	479	917	202	14



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Летне-осенний

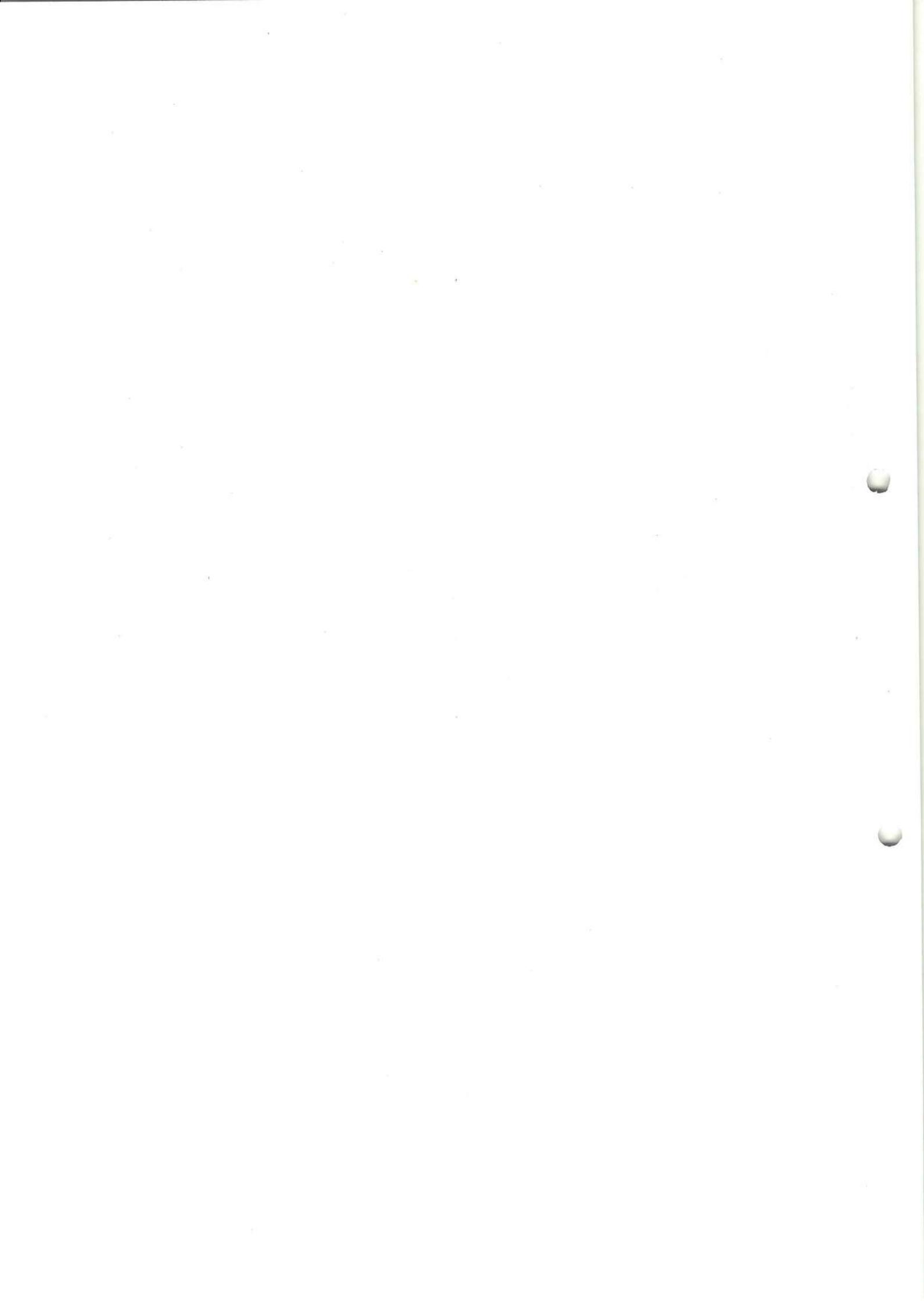
Неделя:2

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

Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
313/13	Запеканка из творога	200	32	34	32	566,7			1		1	396	463	51	1	
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14		
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1	
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2					2	17	54	12	1	
Итого за Завтрак			45	43	138	1 127,1			1		4	553	652	89	4	
Обед																
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3	
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1	
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1		
376/18	Рагу из птицы	220	21	26	17	383,4				11	74	4	37	185	52	3
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60				3			14	8	6	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19	2
Итого за Обед			40	39	152	1 124,4			22	74	9	128	560	176	11	
Итого за день			85	82	290	2 251,5			23	74	13	681	1 212	265	15	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

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

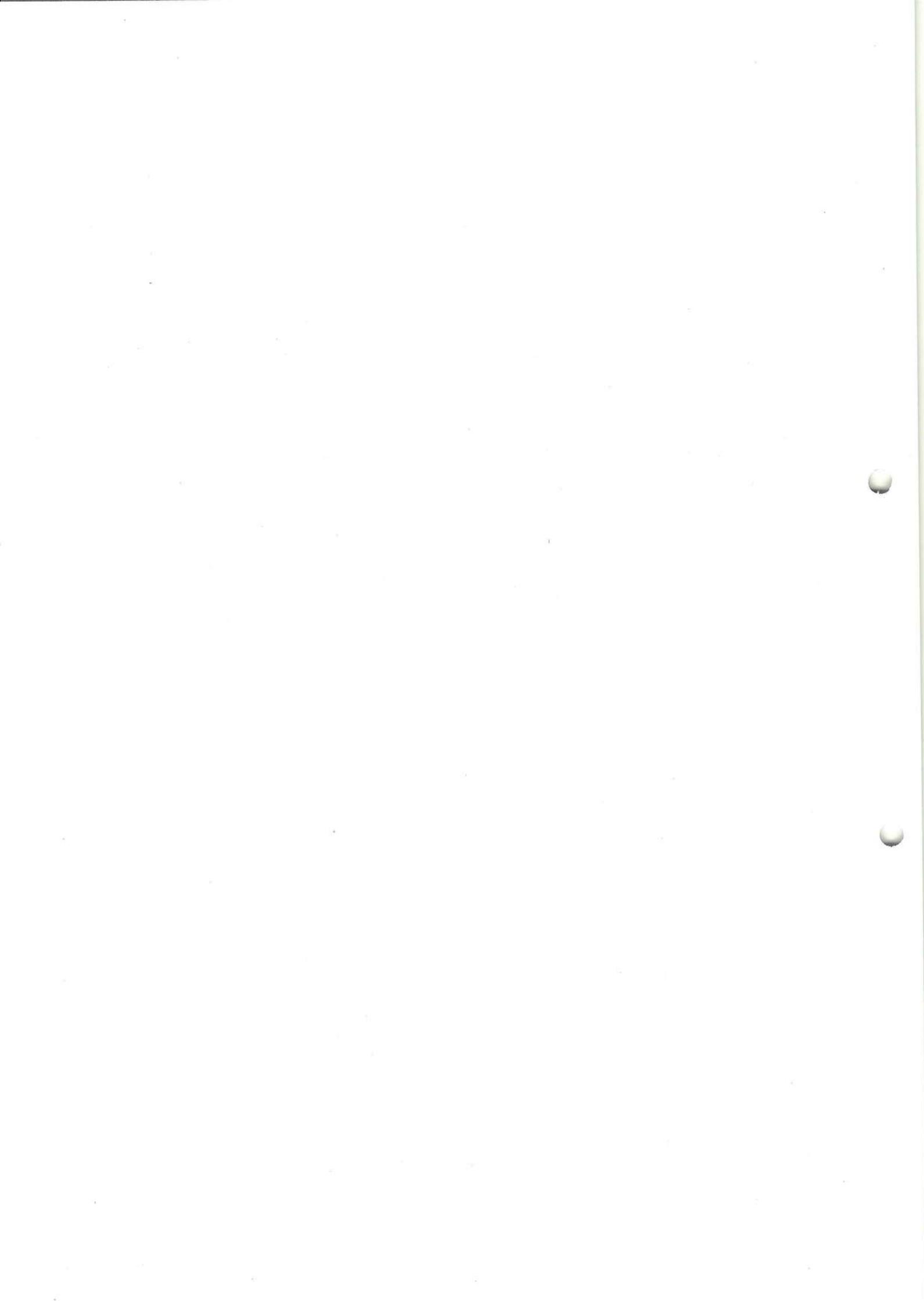
Рацион:Лагерь с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:Школьный лагерь с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ 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															
69/18	Бутерброд с маслом	40	2	13	11	166,9				69		9	20	3	
213/18	Каша гречневая вязкая	220	7	8	23	185,7			1	41		119	175	77	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
574/13	Булочка школьная	60	5	2	34	171					1	9	36	7	1
Итого за Завтрак			22	26	112	758,6			2	129	2	260	361	117	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Обед			31	25	105	772,7			24	61	4	205	444	129	12
Итого за день			53	51	217	1 531,3			26	190	6	465	805	246	17

Составил Смирнов Александр

Дата 01.09.2014



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	1 452,8	97,1	55,0	529,3	35,4	20,0	923,5	61,7	35,0
1	2	1 425,6	95,3	55,0	519,4	34,7	20,0	906,2	60,6	35,0
1	3	1 318,2	88,1	55,0	643,5	43,0	26,8	674,7	45,1	28,2
1	4	2 232,6	149,2	55,0	1 109,9	74,2	27,3	1 122,8	75,1	27,7
1	5	1 715,5	114,7	55,0	877,5	58,7	28,1	838,0	56,0	26,9
1	среднее	1 628,9	108,9	55,0	735,9	49,2	24,8	893,0	59,7	30,2
2	1	1 520,0	101,6	55,0	575,8	38,5	20,8	944,2	63,1	34,2
2	2	1 588,5	106,2	55,0	708,6	47,4	24,5	880,0	58,8	30,5
2	3	1 359,4	90,9	55,0	630,4	42,1	25,5	729,0	48,7	29,5
2	4	2 251,4	150,5	55,0	1 127,1	75,3	27,5	1 124,4	75,2	27,5
2	5	1 531,2	102,4	55,0	758,5	50,7	27,2	772,7	51,7	27,8
2	среднее	1 650,1	110,3	55,0	760,1	50,8	25,3	890,0	59,5	29,7
пери	среднее	1 639,5	109,6	55,0	748,0	50,0	25,1	891,5	59,6	29,9

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	47,4	95,8	55,0	17,8	36,0	20,6	29,6	59,8	34,4
1	2	59,7	120,6	55,0	25,8	52,1	23,8	33,9	68,5	31,2
1	3	44,1	89,1	55,0	14,8	29,9	18,4	29,3	59,2	36,6
1	4	84,3	170,4	55,0	44,1	89,2	28,8	40,2	81,2	26,2
1	5	53,7	108,6	55,0	20,8	42,1	21,3	32,9	66,5	33,7
1	среднее	57,9	116,9	55,0	24,7	49,8	23,5	33,2	67,1	31,5
2	1	48,2	97,3	55,0	17,9	36,2	20,5	30,2	61,1	34,5
2	2	49,2	99,4	55,0	14,9	30,1	16,7	34,3	69,3	38,3
2	3	53,0	107,1	55,0	23,8	48,1	24,7	29,2	59,0	30,3
2	4	83,6	168,9	55,0	44,1	89,2	29,0	39,5	79,7	26,0
2	5	51,1	103,3	55,0	21,3	43,1	22,9	29,8	60,2	32,1
2	среднее	57,0	115,2	55,0	24,4	49,3	23,6	32,6	65,9	31,4
пери	среднее	57,4	116,0	55,0	24,5	49,6	23,5	32,9	66,5	31,5

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	52,1	103,0	55,0	17,9	35,5	18,9	34,2	67,6	36,1
1	2	54,5	107,8	55,0	24,6	48,5	24,8	30,0	59,3	30,2
1	3	41,8	82,5	55,0	21,9	43,4	28,9	19,8	39,2	26,1
1	4	78,8	155,7	55,0	45,4	89,7	31,7	33,4	66,1	23,3
1	5	49,6	98,1	55,0	20,6	40,6	22,8	29,1	57,4	32,2
1	среднее	55,4	109,4	55,0	26,1	51,5	25,9	29,3	57,9	29,1
2	1	41,9	82,8	55,0	15,9	31,3	20,8	26,0	51,5	34,2
2	2	41,7	82,3	55,0	15,6	30,7	20,5	26,1	51,6	34,5
2	3	37,7	74,5	55,0	16,7	33,1	24,4	21,0	41,5	30,6
2	4	82,6	163,3	55,0	43,5	85,9	28,9	39,2	77,4	26,1
2	5	51,6	102,0	55,0	25,5	50,4	27,2	26,1	51,6	27,8
2	среднее	51,1	101,0	55,0	23,4	46,3	25,2	27,7	54,7	29,8
пери	среднее	53,2	105,2	55,0	24,8	48,9	25,6	28,5	56,3	29,4

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	197,4	93,7	55,0	73,5	34,9	20,5	123,9	58,8	34,5
1	2	155,4	73,8	55,0	48,6	23,1	17,2	106,8	50,7	37,8
1	3	190,7	90,5	55,0	95,9	45,5	27,6	94,8	45,0	27,4
1	4	294,0	139,6	55,0	129,1	61,3	24,2	164,9	78,3	30,8
1	5	262,6	124,6	55,0	152,2	72,2	31,9	110,4	52,4	23,1
1	среднее	220,0	104,4	55,0	99,8	47,4	25,0	120,2	57,0	30,0
2	1	235,6	111,8	55,0	89,7	42,6	20,9	145,9	69,3	34,1
2	2	236,1	112,1	55,0	127,1	60,3	29,6	109,1	51,8	25,4
2	3	201,0	95,4	55,0	95,4	45,3	26,1	105,5	50,1	28,9
2	4	290,4	137,8	55,0	137,5	65,3	26,0	152,8	72,6	29,0
2	5	215,4	102,3	55,0	110,9	52,6	28,3	104,5	49,6	26,7
2	среднее	235,7	111,9	55,0	112,1	53,2	26,2	123,6	58,7	28,8
пери	среднее	227,8	108,2	55,0	106,0	50,3	25,6	121,9	57,9	29,4

