



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



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

СОГЛАСОВАНО
Директор MAOY
"Култаевская средняя
школа "Интеграция"
Е.В. Эйхгорн



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ 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. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (5-е издание, Пермь, 2013г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера».
3. «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.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России.

Типовое примерное меню

Лагерь 2026г, возраст=[с12 лет и старше], сезон=[Летне-осенний], категория=[Лагерь с12 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	Масло сливочное/2013 10	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)/2018 100		Сыр полутвердый (порциями)	25. Булберроды с повидлом (1-й вариант)/2018 45
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 220	Омлет натуральный/2018 200	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая/2018 220	Каша рисовая молочная жидкая/2018 220
Напиток	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Какао с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Чай каркаде/2018 200
Хлеб	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30
		Хлеб ржаной. 30		Хлеб ржаной. 20	
Выпечка			Булочка домашняя/2013 100	Печенье. 60	Пряники. 60
Фрукты	Фрукты свежие/2018 100				
Закуска	Овощи натуральные (огурцы)/2013 100	Салат из капусты белокочанной/2018 100	Овощи натуральные (помидоры)/2013 100	Салат из свеклы отварной/2013 100	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)/2013 100
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Рассольник ленинградский/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250
Гарнир к супам	Сметана/2013 10		Гренки из пшеничного хлеба 10	Сметана/2013 10	Сметана/2013 10
Вторые блюда	Котлеты 100	Котлеты из птицы припущенные/2018 100	Шницель рыбный натуральный/2018 100	Фрикадельки из говядины паровые/2013 100	Плов из отварной птицы/2018 220
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018 180	Рис отварной/2018 180	Пюре картофельное/2018 180	Каша гречневая рассыпчатая/2018 180	
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Сок фруктовый/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Компот из ягод замороженных/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

Утверждено

Дата



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	Масло сливочное/2013 10	Сыр полутвердый (порциями) 25	Яйца вареные/2013 40		Бутерброды с повидлом (1-й вариант)/2018 45
Второе блюдо	Каша гречневая вязкая/2018 220	Каша "Дружба"/2018 220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая/2018 220	Запеканка из творога/2013 200	Каша пшенная молочная жидкая/2018 220
Соус				Молоко сгущенное/2013 40	
Напиток	Какао с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Чай с лимоном/2018 200
Хлеб	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40
Выпечка		Крендель сахарный 100		Хлеб ржаной. 30	Хлеб ржаной. 30
Фрукты	Фрукты свежие/2018 100			Печенье. 60	Пряники. 50
Закуска	Овощи натуральные (огурцы)/2013 100	Салат витаминный/2018 100	Салат из свеклы отварной/2013 100	Кукуруза отварная/2013 100	Овощи натуральные (помидоры)/2013 100
Первые блюда	Суп из овощей /2018 250	Суп картофельный с бобовыми/2013 250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013 250	Борщ с капустой и картофелем/2013 250	Суп картофельный с крупой(рис)/2018 250
Гарнир к супам	Сметана/2013 10	Гренки из пшеничного хлеба 10		Сметана/2013 10	
Вторые блюда	Кнели из птицы с рисом/2018 100	Котлеты "Школьные"/2018 100	Биточки рыбные/2013 100	Плов из отварной птицы/2018 220	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 130
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018 180	Пюре картофельное/2018 180	Рагу из овощей/2013 180		Каша гречневая рассыпчатая/2018 180
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Компот из ягод замороженных/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 Сидорова С.П.

Дата

01.06.2018

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

 Утверждено: 
 Дата: 27.06.2016


Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
105/13	Масло сливочное	10		8		74,8					1	2		
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	30	2		15	70,5					6	20	4	
82/18	Фрукты свежие	100			10	44		7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			11	18	69	488,1		9	62		274	264	60	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		1		16,2					9	6	1	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210		1	25	1	48	148	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			34	24	122	846,2		29	66	6	177	419	110	9
Итого за день			45	42	191	1 334,3		38	128	6	451	683	170	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	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	200	17	19	4	261,5		1	347	1	158	299	25	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40		1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2					11	47	14	1
Итого за Завтрак			24	23	44	488		4	365	1	201	429	66	6
Обед														
1/18	Салат из капусты белокочанной	100	2	6	9	96		20		3	46	31	17	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
385/18	Рис отварной	180	5	7	47	263,2			32		9	98	32	
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			33	26	141	924		32	90	7	150	401	125	7
Итого за день			57	49	185	1 412		36	455	8	351	830	191	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7	8	31	219,8		1	41		132	166	41	1
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4	
564/13	Булочка домашняя	100	8	13	60	388,3				1	15	58	10	1
Итого за Завтрак			20	24	120	772,6		2	60	1	264	335	77	3
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	
310/18	Шницель рыбный натуральный	100	15	1	10	113,3		3	20	1	68	212	35	1
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			32	12	115	719,2		47	56	4	194	527	150	11
Итого за день			52	36	235	1 491,8		49	116	5	458	862	227	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	25	6	7		89,5			65		220	125	9	
232/18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	220	7	9	28	221,8		2	47	1	174	207	53	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38					5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	20	1		7	34,8					7	32	9	1
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2				2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			21	22	104	704,8		2	112	3	429	446	91	4
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		1		16,2					9	6	1	
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	100	14	13	7	197				1	9	137	17	2
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			34	32	104	920,4		94	29	9	122	510	199	12
Итого за день			55	54	208	1 625,2		96	141	12	551	956	290	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний
Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак															
72/18	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	45	2	4	23	134			20		8	16	4	1	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	220	6	8	36	236,1		2	47		162	168	35		
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1				
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4		
589/13	Пряники	60	4	3	45	219,6				1	7	30	5		
Итого за Завтрак			14	15	133	716,2		2	70	1	184	234	48	1	
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	100	1		3	19		18			19	34	17	1	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95		10		2	35	53	26	1	
479/13	Сметана	10		1		16,2					9	6	1		
375/18	Плов из отварной птицы	220	22	25	29	427,4		1	86	6	30	121	39	2	
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	31	97	812,2		46	86	10	127	322	116	7	
Итого за день			47	46	230	1 528,4		48	156	11	311	556	164	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний
Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
105/13	Масло сливочное	10		8		74,8					1	2		
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	30	2		15	70,5					6	20	4	
82/18	Фрукты свежие	100			10	44		7			16	11	9	2
Итого за Завтрак			12	19	62	469		9	60		253	299	112	5
Обед														
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
117/18	Суп из овощей	250	2	5	9	83,3		9		2	29	52	22	1
479/13	Сметана	10		1		16,2					9	6	1	
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1		1	84	1	26	110	22	1
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			36	32	117	903,6		20	125	6	150	385	111	8
Итого за день			48	51	179	1 372,6		29	185	6	403	684	223	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний
Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	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	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38					5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4	
24/13	Крендель сахарный	100	7	13	59	380				1	16	59	9	1
Итого за Завтрак			21	27	113	788,8		1	108	1	390	366	60	2
Обед														
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85		13		3	36	33	21	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	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210		1	25	1	48	148	21	2
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4		5	36		46	93	30	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			31	28	109	829,4		31	61	6	192	460	133	9
Итого за день			52	55	222	1 618,20		32	169	7	582	826	193	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63					22	77	5	1
232/18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	220	7	9	28	221,8		2	47	1	174	207	53	1
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
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2					11	47	14	1
Итого за Завтрак			22	17	82	566		3	66	2	327	447	93	4
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
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113				1	35	160	23	1
195/13	Рагу из овощей	180	4	10	15	162		14		4	61	95	35	1
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	21	113	763,9		108		11	182	462	131	8
Итого за день			54	38	195	1 329,90		111	66	13	509	909	224	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний
Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	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				1	123	88	14		
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1				
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4		
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2					11	47	14	1	
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2				2	17	54	12	1	
Итого за Завтрак			44	43	138	1 126,8		1	3	3	554	672	95	3	
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9				1	26	196	64	3	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95		10		2	35	53	26	1	
479/13	Сметана	10		1		16,2					9	6	1		
375/18	Плов из отварной птицы	220	22	25	29	427,4		1	86	6	30	121	39	2	
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			41	37	156	1 126,1		28	86	11	134	484	163	9	
Итого за день			85	80	294	2 252,9		29	89	14	688	1 156	258	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Лагерь с12 лет и старше

Сезон:Летне-осенний
Возрастная категория:с12 лет и старше

Категория:Лагерь с12 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
72/18	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	45	2	4	23	134			20		8	16	4	1
233/18	Каша пшенная молочная жидкая	220	7	8	31	219,8		1	41		132	166	41	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40								
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94		1			8	9	5	1
589/113	Пряники	50	3	2	38	183				1	8	26	6	
Итого за Завтрак			15	14	122	670,8		2	61	1	162	242	61	3
Обед														
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24		25		1	14	26	20	1
115/18	Суп картофельный с крупой(рис)	250	2	3	13	87,3		8		1	23	72	29	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8		1		1	32	153	21	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3			29	1	17	161	106	4
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								
Итого за Обед			33	25	108	874,5		39	29	6	130	532	213	15
Итого за день			48	39	230	1 545,3		41	90	7	292	774	274	18

Составил Смирнова С.П.

Дата 21.06.2016.

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	1 334,3	89,2	55,0	488,1	32,6	20,1	846,2	56,6	34,9
1	2	1 411,9	94,4	55,0	488,0	32,6	19,0	923,9	61,8	36,0
1	3	1 491,9	99,7	55,0	772,6	51,6	28,5	719,3	48,1	26,5
1	4	1 625,1	108,6	55,0	704,8	47,1	23,9	920,3	61,5	31,1
1	5	1 528,4	102,2	55,0	716,2	47,9	25,8	812,2	54,3	29,2
1	среднее	1 478,3	98,8	55,0	633,9	42,4	23,6	844,4	56,4	31,4
2	1	1 372,6	91,8	55,0	469,0	31,3	18,8	903,6	60,4	36,2
2	2	1 636,2	109,4	55,0	788,8	52,7	26,5	847,4	56,6	28,5
2	3	1 311,8	87,7	55,0	566,0	37,8	23,7	745,8	49,9	31,3
2	4	2 252,9	150,6	55,0	1 126,8	75,3	27,5	1 126,1	75,3	27,5
2	5	1 545,2	103,3	55,0	670,8	44,8	23,9	874,4	58,4	31,1
2	среднее	1 623,7	108,5	55,0	724,2	48,4	24,5	899,5	60,1	30,5
пери	среднее	1 551,0	103,7	55,0	679,1	45,4	24,1	871,9	58,3	30,9

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	43,3	87,4	55,0	11,3	22,8	14,4	32,0	64,6	40,6
1	2	56,4	113,9	55,0	24,6	49,8	24,0	31,7	64,1	31,0
1	3	51,9	104,9	55,0	19,7	39,8	20,9	32,2	65,1	34,1
1	4	53,9	108,8	55,0	21,2	42,8	21,7	32,7	66,0	33,3
1	5	46,1	93,0	55,0	13,5	27,3	16,1	32,5	65,7	38,9
1	среднее	50,3	101,6	55,0	18,1	36,5	19,8	32,2	65,1	35,2
2	1	47,0	94,9	55,0	12,9	26,0	15,1	34,1	68,9	39,9
2	2	52,1	105,2	55,0	21,0	42,4	22,2	31,1	62,8	32,8
2	3	50,7	102,5	55,0	21,5	43,5	23,4	29,2	59,0	31,6
2	4	84,1	170,0	55,0	43,6	88,2	28,5	40,5	81,8	26,5
2	5	47,4	95,7	55,0	14,5	29,3	16,8	32,9	66,4	38,2
2	среднее	56,3	113,7	55,0	22,7	45,9	22,2	33,6	67,8	32,8
пери	среднее	53,3	107,6	55,0	20,4	41,2	21,0	32,9	66,4	34,0

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	44,1	87,2	55,0	18,7	37,0	23,4	25,4	50,2	31,6
1	2	49,9	98,6	55,0	23,7	46,8	26,1	26,2	51,8	28,9
1	3	38,0	75,1	55,0	23,7	46,8	34,3	14,3	28,3	20,7
1	4	55,8	110,3	55,0	22,8	45,0	22,4	33,0	65,3	32,6
1	5	47,1	93,0	55,0	14,4	28,5	16,9	32,6	64,5	38,1
1	среднее	47,0	92,8	55,0	20,7	40,8	24,2	26,3	52,0	30,8
2	1	52,5	103,7	55,0	19,3	38,2	20,3	33,1	65,5	34,7
2	2	58,3	115,1	55,0	28,1	55,6	26,6	30,1	59,5	28,4
2	3	38,1	75,3	55,0	16,9	33,3	24,3	21,2	42,0	30,7
2	4	81,6	161,3	55,0	43,5	85,9	29,3	38,1	75,3	25,7
2	5	40,1	79,2	55,0	14,1	27,9	19,4	26,0	51,3	35,6
2	среднее	54,1	106,9	55,0	24,4	48,2	24,8	29,7	58,7	30,2
пери	среднее	50,5	99,9	55,0	22,5	44,5	24,5	28,0	55,4	30,5

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	190,4	90,4	55,0	68,6	32,6	19,8	121,8	57,8	35,2
1	2	183,7	87,2	55,0	43,6	20,7	13,1	140,1	66,5	41,9
1	3	235,2	111,6	55,0	120,3	57,1	28,1	114,9	54,5	26,9
1	4	208,4	98,9	55,0	103,6	49,2	27,3	104,8	49,7	27,7
1	5	229,4	108,9	55,0	133,0	63,2	31,9	96,3	45,7	23,1
1	среднее	209,4	99,4	55,0	93,8	44,5	24,6	115,6	54,9	30,4
2	1	178,1	84,5	55,0	61,1	29,0	18,9	117,0	55,5	36,1
2	2	226,3	107,4	55,0	113,2	53,8	27,5	113,1	53,7	27,5
2	3	190,8	90,6	55,0	81,6	38,8	23,5	109,2	51,8	31,5
2	4	292,4	138,8	55,0	137,5	65,3	25,9	154,9	73,5	29,1
2	5	229,8	109,1	55,0	121,5	57,7	29,1	108,3	51,4	25,9
2	среднее	223,5	106,1	55,0	103,0	48,9	25,3	120,5	57,2	29,7
пери	среднее	216,4	102,7	55,0	98,4	46,7	25,0	118,0	56,0	30,0

Среднее значение за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Норма : 20-25%	550	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680
Факт: 24,1%	558	20,4	22,5	98,4	679,1
Обед					
Норма : 30-35%	800	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Факт: 30,9%	928	32,9	28,0	118,0	871,9