



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 "Интеграция"
СП «Баш-Култаевская 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. 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.

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ
10-ти ДНЕВНОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

**Типовое примерное меню**

Лагерь 2026г, возраст=[7-11 лет], сезон=[Летне-осенний], категория=[Лагерь 7-11 лет 2026г.]

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 Масло сливочное/2013 10	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)/2018 60		Сыр полутвердый (порциями) 20	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018 40
Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Омлет натуральный/2018 180	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая/2018 200	Каша рисовая молочная жидкая/2018 200
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. 40	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30
Выпечка		Хлеб ржаной. 30			
Фрукты	Фрукты свежие/2018 100		Булочка домашняя/2013 60	Печенье. 60	Пряники. 50
Обед	Закуска Овощи натуральные (огурцы)/2013 60	Салат из капусты белокачанной/2018 60	Овощи натуральные (помидоры)/2013 60	Салат из свеклы отварной/2013 60	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)/2013 60
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 200	Суп картофельный с макаронными 200	Суп картофельный с бобовыми/2013 200	Рассольник ленинградский/2013 200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200
Гарнир к супам	Сметана/2013 5		Гренки из пшеничного хлеба 10	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5
Вторые блюда	Котлеты "Школьные"/2018 90	Котлеты из птицы припущенные/2018 90	Шницель рыбный натуральный/2018 90	Фрикадельки из говядины паровые/2013 90	Плов из отварной птицы/2018 210
Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018 150	Рис отварной/2018 150	Пюре картофельное/2018 150	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150	
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

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	Масло сливочное/2013 10	Сыр полутвердый (порциями) 20	Яйца вареные/2013 40	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)/2018 40
	Второе блюдо	Каша гречневая вязкая/2018 200	Каша "Дружба"/2018 200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" 200	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 200
	Соус			Молоко стученное/2013 30	
Обед	Напиток	Какао с молоком/2018 200	Чай с сахаром/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40
	Выпечка		Крендель сахарный 60	Хлеб ржаной. 30	Печенье. 60
	Фрукты	Фрукты свежие/2018 100			
	Закуска	Овощи натуральные (огурцы)/2013 60	Салат витаминный/2018 60	Салат из свеклы отварной/2013 60	Кукуруза отварная/2013 60
	Первые блюда	Суп из овощей /2018 200	Суп картофельный с бобовыми/2013 200	Суп картофельный с макаронными 200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200
	Гарнир к супам	Сметана/2013 5	Гренки из пшеничного хлеба 10		Сметана/2013 5
	Вторые блюда	Кнели из птицы с рисом/2018 90	Котлеты "Школьные"/2018 90	Биточки рыбные/2013 90	Плов из отварной птицы/2018 210
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018 150	Пюре картофельное/2018 150	Рагу из овощей/2013 150	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150
	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
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	Хлеб ржаной. 40

Составил

Светлана С.А.

Дата

01.06.2018

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд



Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Лагерь 7-11 лет

№ 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															
105/13	Масло сливочное	10		8		74,8					1	2			
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	30	2		15	70,5					6	20	4		
82/18	Фрукты свежие	100			10	44		7			16	11	9	2	
Итого за Завтрак			10	18	67	468,9		9	58		261	250	57	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			
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189		1	22		43	133	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			29	21	112	756,9		22	56	5	148	365	95	8	
Итого за день			39	39	179	1 225,8		31	114	5	409	615	152	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион:Лагерь 7-11 лет

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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															
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	30	2		15	70,5					6	20	4		
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2					11	47	14	1	
Итого за Завтрак			22	19	42	436,4		3	324	1	178	378	56	5	
Обед															
1/18	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	57,6		12		2	27	19	10		
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	
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3			27		7	82	27		
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			29	20	124	801,1		23	80	6	122	350	106	6	
Итого за день			51	39	166	1 237,5		26	404	7	300	728	162	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Лагерь 7-11 лет

№ 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															
233/18	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8		1	37		120	151	37	1	
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		
564/13	Булочка домашняя	60	5	8	36	233				1	9	35	6	1	
Итого за Завтрак			17	18	99	620,8		2	56	1	248	303	71	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		
310/18	Шницель рыбный натуральный	90	14	1	9	102		3	18	1	61	191	32	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			30	10	107	656,3		34	48	3	169	467	128	11	
Итого за день			47	28	206	1 277,1		36	104	4	417	770	199	14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:Лагерь 7-11 лет

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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														
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	20	5	6		71,6			52		176	100	7	
232/18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	8	26	201,6		2	43		158	188	49	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	
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2				2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			18	20	95	631,9		2	95	2	362	370	76	3
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		
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	90	13	11	6	177,3					8	123	15	2
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			31	25	95	798		89	24	6	96	438	166	11
Итого за день			49	45	190	1 429,9		91	119	8	458	808	242	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Лагерь 7-11 лет

№ 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														
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	2	4	20	121			20		7	16	4	
234/18	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214,6		2	43		147	152	32	
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4	
589/13	Пряники	50	3	2	38	183				1	6	25	5	
Итого за Завтрак			13	13	120	645,1		2	66	1	167	213	45	
Обед														
106/13	Овощи натуральные (помидоры, огурцы)	60	1		2	11,4		11			11	20	10	
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		
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408		1	82	6	29	116	37	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			31	29	92	758,1		37	82	10	106	289	101	6
Итого за день			44	42	212	1 403,2		39	148	11	273	502	146	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День:6

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Лагерь 7-11 лет

№ 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														
105/13	Масло сливочное	10		8		74,8					1	2		
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	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	60	452,1		9	56		242	283	105	5
Обед														
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4		6			14	25	8	
117/18	Суп из овощей	200	1	4	7	66,6		7		2	23	42	17	1
479/13	Сметана	5		1		8,1					4	3		
371/18	Кнели из птицы с рисом	90	15	17	6	240,4		1	76	1	23	99	20	1
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			31	28	108	808,5		14	110	6	124	335	95	7
Итого за день			42	46	168	1 260,6		23	166	6	366	618	200	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Лагерь 7-11 лет

№ 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														
75/18	Сыр полутвердый (порциями)	20	5	6		71,6			52		176	100	7	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6		1	39		130	140	31	
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	60	4	8	35	228				1	10	35	6	
Итого за Завтрак			16	21	87	599,7		1	91	1	327	303	52	1
Обед														
2/18	Салат витаминный	60	1	4	4	51		8		2	21	20	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	
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
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			28	23	100	732,4		23	52	4	160	403	111	9
Итого за день			44	44	187	1 332,10		24	143	5	487	706	163	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет

Рацион:Лагерь 7-11 лет

№ 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	200	6	8	26	201,6		2	43		158	188	49	1
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	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2					11	47	14	1
Итого за Завтрак			18	16	65	475,3		3	62		305	409	85	3
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
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7				1	32	144	21	1
195/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135		11		3	51	79	29	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			28	15	103	667,7		101		9	153	402	110	8
Итого за день			46	31	168	1 143		104	62	9	458	811	195	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Лагерь 7-11 лет

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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	180	29	30	29	510		1		1	356	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4					92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56			3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4	
590/13	Печенье	60	5	6	45	250,2				2	17	54	12	1
Итого за Завтрак			38	39	120	985,1		1	3	3	472	556	72	2
Обед														
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7					16	118	38	2
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		
375/18	Плов из отварной птицы	210	21	24	27	408		1	82	6	29	116	37	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			35	32	127	946,4		26	82	10	111	387	129	8
Итого за день			73	71	247	1 931,50		27	85	13	583	943	201	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Лагерь 7-11 лет

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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														
73/18	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	2	4	20	121			20		7	16	4	
233/18	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	199,8		1	37		120	151	37	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40		1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
589/113	Пряники	50	3	2	38	183				1	6	25	5	
Итого за Завтрак			14	13	117	637,8		2	57	1	149	227	57	2
Обед														
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4		15			8	16	12	1
115/18	Суп картофельный с крупой(рис)	200	2	2	11	69,8		6		1	18	58	23	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6		1		1	30	141	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6			24		14	134	89	3
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	22	101	794,5		27	24	4	114	469	180	14
Итого за день			45	35	218	1 432,3		29	81	5	263	696	237	16

Составил

Смирнов Александр С.П.

Дата

11.06.2016

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	1 225,8	94,8	55,0	468,9	36,3	21,0	756,9	58,6	34,0
1	2	1 237,4	95,7	55,0	436,4	33,8	19,4	801,1	62,0	35,6
1	3	1 277,1	98,8	55,0	620,8	48,0	26,7	656,3	50,8	28,3
1	4	1 429,9	110,6	55,0	631,9	48,9	24,3	798,0	61,7	30,7
1	5	1 403,2	108,6	55,0	645,1	49,9	25,3	758,1	58,7	29,7
1	среднее	1 314,7	101,7	55,0	560,6	43,4	23,5	754,1	58,3	31,5
2	1	1 260,6	97,5	55,0	452,1	35,0	19,7	808,5	62,6	35,3
2	2	1 332,1	103,1	55,0	599,7	46,4	24,8	732,4	56,7	30,2
2	3	1 143,0	88,4	55,0	475,3	36,8	22,9	667,7	51,7	32,1
2	4	1 931,5	149,4	55,0	985,1	76,2	28,1	946,4	73,2	26,9
2	5	1 432,2	110,8	55,0	637,8	49,3	24,5	794,4	61,5	30,5
2	среднее	1 419,9	109,9	55,0	630,0	48,7	24,4	789,9	61,1	30,6
пери	среднее	1 367,3	105,8	55,0	595,3	46,1	23,9	772,0	59,7	31,1

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	39,4	92,9	55,0	10,8	25,4	15,0	28,6	67,5	40,0
1	2	50,1	118,2	55,0	21,8	51,4	23,9	28,3	66,8	31,1
1	3	46,0	108,6	55,0	16,8	39,8	20,1	29,1	68,8	34,9
1	4	47,1	111,1	55,0	18,1	42,7	21,1	29,0	68,4	33,9
1	5	43,0	101,6	55,0	12,4	29,2	15,8	30,7	72,4	39,2
1	среднее	45,1	106,5	55,0	16,0	37,7	19,5	29,1	68,8	35,5
2	1	42,8	101,0	55,0	12,3	28,9	15,8	30,5	72,0	39,2
2	2	44,1	104,2	55,0	16,5	39,0	20,6	27,6	65,2	34,4
2	3	45,1	106,5	55,0	18,6	44,0	22,7	26,5	62,5	32,3
2	4	73,2	172,8	55,0	37,7	89,1	28,4	35,4	83,7	26,6
2	5	43,6	103,1	55,0	13,9	32,8	17,5	29,8	70,3	37,5
2	среднее	49,8	117,5	55,0	19,8	46,8	21,9	30,0	70,7	33,1
пери	среднее	47,4	112,0	55,0	17,9	42,2	20,7	29,5	69,8	34,3

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	39,5	90,8	55,0	18,1	41,6	25,2	21,4	49,2	29,8
1	2	41,5	95,4	55,0	20,3	46,8	27,0	21,1	48,7	28,0
1	3	29,9	68,9	55,0	17,9	41,2	32,9	12,0	27,7	22,1
1	4	46,9	107,8	55,0	20,2	46,6	23,8	26,6	61,2	31,2
1	5	43,0	98,9	55,0	13,3	30,6	17,0	29,7	68,4	38,0
1	среднее	40,1	92,4	55,0	18,0	41,3	24,6	22,2	51,0	30,4
2	1	47,0	108,3	55,0	18,7	42,9	21,8	28,4	65,4	33,2
2	2	45,1	103,9	55,0	20,8	47,8	25,3	24,4	56,1	29,7
2	3	32,6	75,0	55,0	15,8	36,4	26,7	16,8	38,6	28,3
2	4	71,9	165,5	55,0	38,9	89,6	29,8	33,0	75,9	25,2
2	5	36,5	83,9	55,0	13,4	30,9	20,3	23,0	53,0	34,7
2	среднее	46,6	107,3	55,0	21,5	49,5	25,4	25,1	57,8	29,6
пери	среднее	43,4	99,8	55,0	19,7	45,4	25,0	23,6	54,4	30,0

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	177,7	96,5	55,0	65,9	35,7	20,4	111,9	60,7	34,6
1	2	165,4	89,8	55,0	41,2	22,4	13,7	124,2	67,4	41,3
1	3	205,7	111,7	55,0	98,2	53,3	26,3	107,5	58,4	28,7
1	4	189,7	102,9	55,0	94,3	51,2	27,4	95,3	51,7	27,6
1	5	210,5	114,3	55,0	119,1	64,6	31,1	91,5	49,6	23,9
1	среднее	189,8	103,0	55,0	83,7	45,4	24,3	106,1	57,6	30,7
2	1	166,4	90,3	55,0	59,0	32,0	19,5	107,4	58,3	35,5
2	2	187,4	101,7	55,0	87,0	47,2	25,5	100,4	54,5	29,5
2	3	167,0	90,6	55,0	64,3	34,9	21,2	102,7	55,7	33,8
2	4	245,3	133,1	55,0	118,7	64,4	26,6	126,6	68,7	28,4
2	5	216,7	117,6	55,0	115,4	62,6	29,3	101,3	55,0	25,7
2	среднее	196,6	106,7	55,0	88,9	48,2	24,9	107,7	58,4	30,1
пери	среднее	193,2	104,9	55,0	86,3	46,8	24,6	106,9	58,0	30,4

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%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Факт: 23,9%	515	17,9	19,7	86,3	595,3
Обед					
Норма : 30-35%	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Факт: 31,1%	801	29,5	23,6	106,9	772

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ
10-ти ДНЕВНОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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	Закуска	Масло сливочное/2013 10	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)/2018 100	Сыр полутвердый (порциями)	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)/2018 25	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	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
	Выпечка		Хлеб ржаной. 30		Хлеб ржаной. 20	
	Фрукты	Фрукты свежие/2018 100		Булочка домашняя/2013 100	Печенье. 60	Пряники. 60
	Закуска	Овощи натуральные (огурцы)/2013 100	Салат из капусты белокачанной/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 "Школьные"/2018 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	
Обед						

Утверждено

Дата



2-я неделя

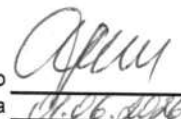
Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска Масло сливочное/2013 10	Сыр полутвердый (порциями) 25	Яйца вареные/2013 40		Бутерброды с повидлом (1-й вариант)/2018 45
	Второе блюдо Каша гречневая вязкая/2018 220	Каша "Дружба"/2018 220	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая/2018 220	Запеканка из творога/2013 200	Каша пшеничная молочная жидкая/2018 220
	Соус			Молоко стученное/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. 60	Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40
	Выпечка	Крендель сахарный 100		Хлеб ржаной. 30	
	Фрукты Фрукты свежие/2018 100			Печенье. 60	Пряники. 50
Обед	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 Кнедли 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

Супер Салютинская С.А.

Дата

01.06.2018



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

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)			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 приготавливаемых 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					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 приготавливаемых 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 приготавливаемых 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 приготавливаемых 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 приготавливаемых 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

№ 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														
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)			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														
313/13	Залепанка 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	
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		1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6	
589/113	Пряники	50	3	2	38	183				1	6	25	5	
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				1	14	63	19	2
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

Сестра Анна Владимировна С.А.

Дата

01.06.2018.

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