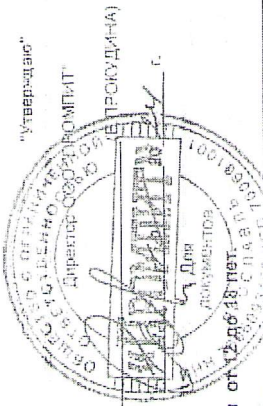


"Солнцеванс"

Начальник лагеря

*Фурсов И.Н.*

23.10.2024



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования детей возрастной группы до 12 лет

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (В1, РР, А, С, Е), Минеральные вещества (Кальций, Магний, Железо), № рецептур.

2 день, 1 неделя

Table with columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энергетическая ценность, Витамины (В1, РР, А, С, Е), Минеральные вещества (Кальций, Магний, Железо), № рецептур.

3 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г		B1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
<b>Завтрак</b>														
Салат из вареной свеклы	30	0,203	0,330	0,009	0,009	0,800		0,030	3,046	0,314	4,199	0,148	2	
Молочный блинчик	95	0,209	0,039	0,009	0,009	2,800		0,030	5,046	0,314	4,199	0,148	2	
Капустный салат	180	5,680	4,236	0,173	1,030	113,185	2,300	0,030	27,577	43,840	32,956	0,950	2	
Чай с сахаром 200г/5гр	215	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	47,834	115,638	32,203	1,471	2	
Гречка	40	1,050	0,980	0,120	0,120	0,000	0,000	0,010	2,400	10,700	5,000	0,000	2	
Витаминизированный напиток	40	0,249	0,026	0,003	0,003	0,000	0,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,000	2	
Итого за завтрак	585	3,335	1,160	0,244	0,244	1,946	4,59	0,068	10,000	20,000	5,200	0,480		
Итого за день	181,126	13,027	99,878	592,481	0,178	1,946	4,59	2,468	130,736	324,876	94,369	3,294		
<b>Обед</b>														
Салат из вареной свеклы с морковью и маслом	60	0,911	0,958	0,018	0,018	3,427		1,361	24,462	18,054	25,092	0,133	2	
Суп картофельный	250	1,260	11,705	2,103	0,306	292,298	0,030	0,475	37,997	138,461	45,031	2,251	2	
Гречка с маслом	280	22,720	22,000	0,800	0,800	3,000	0,000	0,000	24,260	307,367	63,127	1,358	2	
Чай с сахаром 200г/5гр	215	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,400	6,240	4,400	0,000	2	
Хлеб с маслом	40	11,463	11,576	0,096	0,096	2,714	117,136	2,391	242,848	175,876	19,315	0,295	2	
Булочка со сливочным маслом	30	1,992	10,020	0,600	0,600	3,000		1,800	5,700	19,904	3,900	0,340	2	
Итого за обед	945	45,864	66,025	184,263	1,275	601,914	0	14,124	334,961	679,721	173,400	6,766		
Итого за день	1543	55,983	83,053	290,891	1,275	952,458	4,590	19,592	464,397	1004,797	269,769	10,060		

4 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г		B1, мг	PP, мг	A, мкг	C, мг	E, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг		Железо, мг
<b>Завтрак</b>														
Шницель со сметаной рубленой	90	9,990	23,005	0,550	0,400			2,873	9,870	69,682	14,190		67	
Мясные оладьи	180	7,952	59,622	2,070	0,182	3,078	31,210	2,108	10,000	60,920	32,400	1,800	309	
Суп куриный	30	0,240	0,511	0,000	0,000	1,502		2,370	6,676	64,986	14,090		37	
Чай с сахаром 200г/5гр	215	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,400	6,240	4,400	0,000	2	
Батон белочечный	60	4,500	22,440	0,956	1,260			1,020	15,400	36,500	7,000	0,770		
Итого за завтрак	575	22,782	105,762	3,976	1,737	4,469	33,372	0	4,868	54,14	391,14	72,780	3,585	
<b>Обед</b>														
Суп из натуральных овощей (суп)	35	0,242	0,035	0,058	0,010	0,198	1,039	0,035	5,687	16,369	4,649	0,173	2	
Борщ со свеклой заправкой с картофелем	250	2,747	6,982	12,302	0,058	206,816	0,080	2,303	35,912	56,031	24,159	1,382	12	
Хлеб белый	360	10,224	41,255	2,073	0,309	2,980	219,800	1,738	36,616	268,739	67,392	3,395	460	
Чай с сахаром 200г/5гр	210	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	7,400	9,340	5,000	0,000	2	
Батон белочечный	30	6,310	30,511	1,260	1,680			1,900	20,084	44,914	11,465	2,863		
Итого за обед	345	18,196	17,506	107,39	0,331	237,008	2	6,396	110,701	320,022	117,265	5,019		
Итого за день	1920	46,991	48,704	213,152	1,268	16,228	47,337	2	11,264	165,041	504,172	191,145	11,403	

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг		Магний, мг
<b>Завтрак</b>														
Салат из овощей с маслом оливковым 100-20г	20	15,292	22,042	3,704	271,517	0,039	4,392	353,217	1,953	116,769	251,437	19,294	2,895	210
Зеленый горошек	20	3,624	6,949	3,391	3,048	0,022	3,398	10,612	0,342	4,034	12,412	4,204	5,401	15
Пюре из картофеля	35	3,700	4,738	20,394	150,916	0,029	3,700	0,290		2,200	34,840	4,050	0,263	
Мол. каша овсян. 330г/пор.	215	3,200	0,25	15,235	61,476	0,257	6,173	0,290		3,493	8,745	4,460	0,855	375
Борок картофельный	60	4,500	1,740	30,543	157,230	0,156	3,298		1,423	11,432	30,003	1,603	0,723	
Итого за завтрак	300	34,817	39,171	76,34	595,765	0,223	6,225	353,217	3,045	135,79	337,976	47,318	4,591	
<b>Обед</b>														
Суп щи укропный свекольный/овсян	35	6,219	0,000	1,372	7,348	0,024	6,219	60,392	0,142	4,894	9,397	6,890	0,318	12
Суп борщ с фасолью/картофель	365	5,143	2,677	19,667	92,679	0,436	6,437	273,368	1,032	17,385	79,447	31,018	65,692	186
Пюре картофель	250	10,297	25,170	6,035	288,245	0,094	0,344	632,010	3,577	22,349	89,222	32,234	1,432	1000000
Гарбуз с картофелем	50	4,175	4,575	25,611	181,742	0,062	1,368	3,512	2,272	21,868	42,185	20,148	0,944	795
С.м. картофель	200	1,599	0,299	20,204	86,646	0,033	0,443	0,200	26,300	14,000	34,876	3,085	2,900	
Хлеб ржаной	30	1,989		16,033	48,225	0,023	2,295	3,000	1,003					
Хлеб пшеничный	30	2,952	0,972	15,430	75,570	0,022	0,333		0,110	5,700	9,800	3,000	0,269	
Итого за обед	900	1,637	0,870	36,170	143,822	0,587	3,136	4,000	4,000	39,797	26,038	18,016	2,005	
Итого за день	1400	25,344	25,841	112,514	611,746	0,554	6,225	398,553	4,029	149,242	393,017	91,134	6,597	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	РР, мг	А, мкг	С, мкг	Е, мг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг
Итого за весь период	2159,17	279,010	1074,262	4571,874	42,474	42,474	2709,363	37,248	61,464	1390,844	3203,824	975,959	59,583
Среднее значение за период	431,834	55,802	214,852	914,374	8,495	8,495	541,871	7,449	12,292	278,169	640,768	199,182	11,917

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.62.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Деги плюс" под ред. Матильды М.Т. Тугельяна В.А., 2015 г.

Обсуждение рецептов блюд в мессенджерах и журналах для предприятий общественного питания при образовательных организациях под ред. В.Т. Делюковой 2004 г.