

"Согласовано"
Начальник лагеря
Иваненко С.В.
"26" мая 2025 г.

"Утверждаю"
Зам. директора
Иваненко С.В.
2025 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 12-18 лет

1 день 1 недели

1 день 1 недели																				№ реп.
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	286,5	0,01	0,04		199	
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411	
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48						
Итого за Завтрак	580	16,24	34,62	125,66	880,47	0,36	0,28	1,71	184,45	0,51	191,64	309,51	73,28	3,38	356,65	0,01	0,14			
Суп вермишелевый с мясом	276	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23			0,01	111	
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,83	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271	
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,85		0,01		332	
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						23	42	14	0,6					71	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411	
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01		
Выпечное изделие	180	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	199,6	0,28	319,8	287,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533	
Итого за Обед	1 020	49,76	49,45	164,42	1 331,81	0,58	0,46	2,33	357,1	0,73	458,88	778,98	153,84	6,73	511,95		0,15	0,04		
Итого за день	1 600	66	84,07	290,08	2 212,28	0,94	0,74	4,04	541,55	1,24	650,52	1 077,47	227,12	10,11	868,6	0,01	0,29	0,04		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,6	27,78	1,9	309,68	0,01	0,08		111
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7		0,1		218
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1				411
Батон йодированный	50	3,76	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак	550	29,27	37,06	108,49	885,03	0,71	0,23	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48	0,01	0,16		
Рассольник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,65	203,62	0,2	21,8	116,65	32,94	1,46	567,04			0,01	82
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	26,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	5,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9					71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,28		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01	
Выпечное изделие	50	7,17	8,26	23,9	199,16	0,06	0,07	0,1	49,09	0,08	139,43	119,31	11,66	0,62	59,57		0,01	0,01	
Итого за Обед	995	41,01	39,3	124,41	1 018,83	0,91	2,06	44,96	6 735,2	1,28	237,37	777,8	236,85	14,68	1 227,96	0,02	0,32	0,06	
Итого за день	1 485	70,28	76,36	232,9	1 903,86	1,82	2,31	46,17	6 777,5	1,44	314,04	1 078,58	289,76	19,48	1 716,44	0,03	0,48	0,06	