

"Согласовано"

Начальник лагеря

Калашникова В.М.
"26" мая 2025 г."Подтверждаю"
Зам. директора ООО "Агрофирма-АгроСлавль"
Ивченко С.В.
26.05.2025 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети 7-11 лет

1 день 1 недели

1 день 1 недели																					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Каша пшенная молочная 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	288,5	0,01	0,04		199		
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,86	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3		
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66			4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,8	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48							
Итого за Завтрак	590	16,33	34,63	125,96	883,87	0,36	0,28	5,71	184,45	0,51	195,64	302,71	74,48	3,44	372,95	0,01	0,14				
Суп вермишелевый с мясом	275	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	17,63	256,94	0,13	0,16	0,26	16,0	0,12	66,00	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	73,86			0,01	332		
Овощи натуральные свежие	60	0,56	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Выпечное/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	40,81	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533		
Итого за Обед	975	49,23	49,29	171,56	1 363,61	0,57	0,47	2,78	386,2	0,73	466,7	767,47	156,34	6,51	639,47		0,05	0,04			
Итого за день	1 565	65,56	83,92	297,52	2 247,48	0,93	0,75	8,49	570,65	1,24	662,34	1 070,18	230,82	9,95	1 003,42	0,01	0,19	0,04			

2 день 1 недели

2 день 1 недели																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	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	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		111
Макаронные изделия отварные	200	9,61	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				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		0,1		411
Батон йодированный	50	3,75	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	0,25	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	216,16	0,25	0,11	16,66	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01	82
Печень по-строгановски	100	14,79	10,88	8,59	190,76	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	255
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,89			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25		0,01	0,01	
Выпечное/кондитерское изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,89	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	188,5	20,3	1,16	111		0,02	0,01	538
Итого за Обед	905	43,83	44,71	139,77	1 140,59	0,91	2,09	45,07	6 765,35	1,36	312,57	804,11	210,04	13,76	1 253,19	0,02	0,22	0,06	
Итого за день	1 455	73,1	81,77	248,26	2 025,62	1,62	2,34	46,28	6 806,65	1,52	389,24	1 104,89	263,85	18,56	1 751,67	0,03	0,38	0,06	