

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

" " 20 \_\_\_\_ г.



Основное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.7	12.6	49.1	340.2	0.15	1.00	62.05	0.00	0.75	151.26	42.11	177.66	0.75	0.87	0.00	63.05	0.00	0.00	175	2015
Бутерброд с сыром	16/26	5.9	4.5	13.4	123.1	0.00	0.00	22.10	0.00	0.00	141.10	14.10	98.00	0.60	0.80	49.30	0.90	0.00	0.00	3	2004
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>13.2</b>	<b>17.6</b>	<b>90.2</b>	<b>584.4</b>	<b>0.15</b>	<b>14.03</b>	<b>84.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.75</b>	<b>324.26</b>	<b>68.01</b>	<b>292.78</b>	<b>4.53</b>	<b>1.87</b>	<b>410.70</b>	<b>66.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с мясом	205	2.2	2.8	10.8	77.5	0.10	5.30	0.20	0.00	0.00	22.60	18.80	47.80	0.80	0.30	390.00	59.50	0.00	0.00	97	2015
Тефтели мясные с соусом	100/50	13.6	24.2	12.4	321.2	0.00	1.90	0.10	0.00	0.10	24.70	27.30	166.20	2.50	0.20	80.20	45.40	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.80	0.30	29.90	1.20	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>30.3</b>	<b>41.3</b>	<b>114.8</b>	<b>951.1</b>	<b>0.35</b>	<b>7.23</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>76.91</b>	<b>184.72</b>	<b>437.58</b>	<b>8.98</b>	<b>2.29</b>	<b>490.10</b>	<b>162.73</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.6</b>	<b>58.8</b>	<b>205.0</b>	<b>1 535.4</b>	<b>0.50</b>	<b>21.26</b>	<b>84.45</b>	<b>0.00</b>	<b>0.93</b>	<b>401.17</b>	<b>252.73</b>	<b>730.36</b>	<b>13.51</b>	<b>4.16</b>	<b>900.80</b>	<b>229.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Биточек мясной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	тк	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.09	40.64	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	35	0.2	0.0	0.7	3.7	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	5.88	4.98	10.47	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Оладьи	35	2.1	2.4	14.0	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	тк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16.0</b>	<b>21.8</b>	<b>73.5</b>	<b>565.1</b>	<b>0.09</b>	<b>22.79</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>71.22</b>	<b>52.56</b>	<b>152.49</b>	<b>2.59</b>	<b>1.23</b>	<b>74.20</b>	<b>79.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	260	7.7	4.3	19.8	149.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	42.80	35.30	96.10	2.30	0.90	512.80	74.40	0.00	0.00	102	2015
Гуляш из свинины	100	9.8	16.2	5.5	221.8	0.00	1.30	0.00	0.00	0.10	21.90	16.00	105.60	1.70	0.20	64.10	96.90	0.00	0.00	260	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	0.40	46.20	1.90	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>889</b>	<b>26.5</b>	<b>25.3</b>	<b>105.2</b>	<b>777.5</b>	<b>0.50</b>	<b>8.73</b>	<b>12.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>137.00</b>	<b>85.00</b>	<b>300.20</b>	<b>9.08</b>	<b>2.10</b>	<b>896.30</b>	<b>275.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.5</b>	<b>47.1</b>	<b>178.7</b>	<b>1 342.6</b>	<b>0.59</b>	<b>31.52</b>	<b>12.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.19</b>	<b>208.22</b>	<b>137.56</b>	<b>452.69</b>	<b>11.67</b>	<b>3.33</b>	<b>970.50</b>	<b>355.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



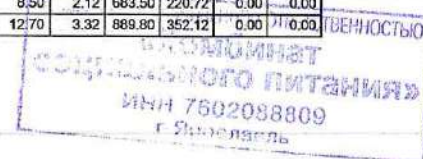
3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Гуляш из мяса кур	50/50	12.5	11.4	3.6	167.5	0.11	1.89	35.63	0.00	0.08	42.00	15.03	97.38	1.00	0.66	0.00	52.38	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Бобовые отварные	15	0.5	0.0	0.9	5.0	0.00	1.51	0.00	0.00	0.00	3.51	3.04	9.07	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>23.8</b>	<b>18.2</b>	<b>72.8</b>	<b>550.2</b>	<b>0.36</b>	<b>3.43</b>	<b>35.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>77.72</b>	<b>162.39</b>	<b>334.43</b>	<b>6.56</b>	<b>2.35</b>	<b>39.30</b>	<b>110.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Свекольник	250	1.9	4.4	16.6	115.5	0.10	6.90	0.20	0.00	0.00	40.20	27.10	56.30	1.30	0.50	472.00	74.60	0.00	0.00	83	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	т.т.к.	
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.16	0.00	0.00	0.00	10.21	8.65	18.18	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	7.8	17.6	31.5	385.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>826</b>	<b>20.6</b>	<b>30.7</b>	<b>114.6</b>	<b>898.4</b>	<b>0.31</b>	<b>32.76</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>112.11</b>	<b>103.35</b>	<b>278.28</b>	<b>6.24</b>	<b>1.70</b>	<b>1 828.20</b>	<b>191.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.5</b>	<b>48.9</b>	<b>187.4</b>	<b>1 448.6</b>	<b>0.67</b>	<b>36.19</b>	<b>36.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.46</b>	<b>189.83</b>	<b>265.74</b>	<b>612.71</b>	<b>14.80</b>	<b>4.05</b>	<b>1 867.50</b>	<b>301.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

ИНТЕРНЕТ  
 «СЕРВИС ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ»  
 ИНН 7602088809  
 г. Ярославль

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Биточек из мяса кур	90	13.5	17.0	12.8	273.8	0.00	0.90	28.40	0.00	0.10	120.20	28.80	178.00	1.80	0.80	67.70	29.60	0.00	0.00	тпк	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	228.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>25.7</b>	<b>30.5</b>	<b>106.8</b>	<b>829.0</b>	<b>0.10</b>	<b>1.70</b>	<b>40.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>173.50</b>	<b>53.20</b>	<b>255.10</b>	<b>4.20</b>	<b>1.20</b>	<b>206.30</b>	<b>131.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/15	4.9	5.0	15.7	127.7	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	28.40	13.10	51.50	1.10	0.20	110.90	71.20	0.00	0.00	111	2015
Плов со свиной	220	13.5	18.1	47.5	422.5	0.03	1.80	0.50	0.00	0.10	40.90	50.70	190.10	2.30	1.00	170.40	143.70	0.00	0.00	265	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	90	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>28.4</b>	<b>28.4</b>	<b>124.3</b>	<b>885.1</b>	<b>0.16</b>	<b>15.56</b>	<b>27.90</b>	<b>0.08</b>	<b>0.18</b>	<b>147.24</b>	<b>98.58</b>	<b>356.96</b>	<b>8.50</b>	<b>2.12</b>	<b>683.50</b>	<b>220.72</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.1</b>	<b>58.9</b>	<b>231.1</b>	<b>1 714.1</b>	<b>0.26</b>	<b>17.26</b>	<b>68.80</b>	<b>0.18</b>	<b>0.28</b>	<b>320.74</b>	<b>151.78</b>	<b>612.06</b>	<b>12.70</b>	<b>3.32</b>	<b>889.80</b>	<b>352.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		





## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	18.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.19	76.95	0.59	0.83	0.00	60.06	0.00	0.00	304	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19.0</b>	<b>22.4</b>	<b>86.3</b>	<b>636.1</b>	<b>0.13</b>	<b>1.63</b>	<b>18.20</b>	<b>0.40</b>	<b>2.36</b>	<b>52.77</b>	<b>55.49</b>	<b>245.65</b>	<b>2.97</b>	<b>1.43</b>	<b>140.80</b>	<b>128.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом	250	3.2	5.7	16.3	130.4	0.10	7.80	0.20	0.20	0.10	33.30	26.30	73.90	1.30	0.50	563.40	77.30	0.00	0.00	97	2015
Тефтели мясные с соусом	100/50	13.6	24.2	12.4	321.2	0.00	1.90	0.10	0.00	0.10	24.70	27.30	168.20	2.50	0.20	80.20	45.40	0.00	0.00	тпк	
Картофель тушеный	150	3.1	10.5	20.8	192.7	0.17	17.79	11.85	0.00	0.07	32.93	28.33	83.73	1.15	0.75	0.00	87.20	0.00	0.00	216	2004
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	0.40	44.90	1.80	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	6.6	11.2	29.4	238.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>868</b>	<b>28.8</b>	<b>52.0</b>	<b>104.9</b>	<b>999.7</b>	<b>0.37</b>	<b>27.52</b>	<b>12.15</b>	<b>0.20</b>	<b>0.27</b>	<b>107.93</b>	<b>89.63</b>	<b>457.33</b>	<b>6.53</b>	<b>1.85</b>	<b>688.50</b>	<b>211.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.9</b>	<b>74.4</b>	<b>191.3</b>	<b>1 635.8</b>	<b>0.50</b>	<b>29.15</b>	<b>30.35</b>	<b>0.60</b>	<b>2.63</b>	<b>160.70</b>	<b>145.12</b>	<b>602.98</b>	<b>9.50</b>	<b>3.28</b>	<b>829.30</b>	<b>340.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ  
 ИМПЕРИЯ  
 № 7309038809  
 г. Москва

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг
Итого за весь период	232,5	288,2	993,4	7676,5	2.52	135.38	232.33	0.88	4.49	1 280.66	952.93	3 010.80	62.18	18.14	5 457.90	1 578.30	0,00	0.00
Среднее значение за период	46.5	57.6	198.7	1 535.3	0.50	27.08	46.47	0.18	0.90	256.13	190.59	602.16	12.44	3.63	1 091.60	315.66	0,00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	33.8	54.1															

ИНН 7602088809  
г. Ярославль

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	544	863