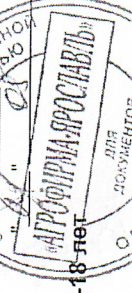


"утверждаю"
 "Утверждаю"
 "Утверждаю"
 "Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
 Мишинников П.А.
 20 лет.



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

1 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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		18	19	20
		4	5	6	7																	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша "Дружба" молочная жидкая	300	26.4	18.6	61.5	519	0.21	0.26	2	61.76	0.16	200.92	247.11	58.74	1.29	314.15	0.02	0.04	0.01	199			
Бутерброд с маслом, сыром	60	8.28	13.63	20.69	239.7	0.05	0.08	0.16	96.6	0.13	210	157	14.25	0.7	58.8			3				
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1	411				
Итого за Завтрак	560	34.88	32.28	97.2	819.96	0.26	0.35	2.26	150.06	0.29	416.32	412.35	77.39	2.86	398.2	0.02	0.14	0.01				
Суп вермишелевый с мясом	260	4.5	9.95	15.71	170.64	0.12	0.04	1.73	201.78	0.1	18.04	53.6	12.45	0.78	106.38			111				
Тыфлин с соусом	150	14.7	35.63	24.85	488.5	0.45	0.17	6.26	68.65	0.52	54.2	188.42	34.23	2.11	392.52		0.01	0.02				
Рис отварной	180	4.58	4.69	48.02	252.67	0.05	0.03	25.11	25.11	0.07	14.47	100.49	32.9	0.72	66.47			456				
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			332				
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	394				
Выпечное изделие	50	4.76	5.37	35.35	208.57	0.07	0.04	7.72	7.72	0.07	11.42	44.74	7.35	0.63	59.13		0.02	452				
Итого за Обед	860	31.58	57.06	166.5	1313.04	0.73	0.31	8.54	332.86	0.76	139.55	432.05	105.73	5.63	810.12		0.04	0.01				
Итого за день	1440	66.46	89.34	263.7	2133	0.99	0.66	10.8	491.72	1.05	555.87	844.4	183.12	8.49	1208.32	0.02	0.18	0.05				

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I		18	19	20
		4	5	6	7																	
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		TK			
Макаронные изделия отварные	200	9.51	5.76	60.71	332.98	0.15	0.04	28.8	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 подорожаный	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	865.03	0.71	0.25	1.21	41.3	0.16	76.67	300.78	52.91	4.8	488.48	0.01	0.16					
Суп картофельный с яйцом и мясом	260	5.34	10.2	16.25	178.54	0.2	0.14	19.5	227.98	0.32	28.64	107.24	30.9	1.51	602.6			0.01				
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежие	280	11.45	41.25	46.25	602	0.45	0.2	39.55	146.53	0.29	31.18	189.47	58.16	2.59	1231.76			0.01				
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22			TK71				
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	354				
Кондитерское изделие	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	0.01				3.3	15	2.7	0.24								
Итого за Обед	810	21.4	53.27	122.26	1054.03	0.71	0.36	59.27	374.84	0.61	83.75	346.18	100.66	5.48	1935.78			0.03				
Итого за день	1360	50.67	90.33	230.75	1939.06	1.42	0.61	60.48	416.14	0.77	160.42	646.96	153.57	10.28	2424.26	0.01	0.19	0.03				

2 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.	
	Масса порции			Минеральные вещества (мг)				Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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
Тертленг с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	68,66	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02	456
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	144,34	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	0,01	330
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,1	0,01	0,5	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Итого за Завтрак	570	27,02	44,13	96,61	892,06	0,8	0,34	6,79	94,89	0,59	98,05	439,92	188,17	8,32	729,64	0,01	0,12	0,02	
Суп из овощей с мясом	260	4,24	9,17	11,15	145,52	0,17	0,08	21,25	207,8		30,38	78,23	25,7	1,1	433,17		0,01		99
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	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
Картофельное пюре с опятами натуральными свежими 180/50	210	4,31	5,1	27,79	175,76	0,19	0,16	31,1	32,58	0,07	63,38	131,76	44,62	1,68	915,06				339/71
Хлеб ржаной	40	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед	840	30,89	25,91	110,88	829,28	0,55	0,42	52,71	257,78	0,19	176,55	489,1	133,88	5,83	1496,88		0,14	0,01	
Итого за день	1410	57,91	70,04	207,49	1721,34	1,35	0,76	99,5	352,67	0,78	274,6	929,02	322,05	14,15	2226,52	0,01	0,26	0,03	

3 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.	
	Масса порции			Минеральные вещества (мг)				Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	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
Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,97	20,35	5,27	276,03	0,13	0,6	3,6	355,46	2,66	130,63	284,98	26,9	3,19	261,1	0,03	0,08	0,03	225/306
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8				
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
Итого за Завтрак	620	21,17	21,76	61,04	534,09	0,19	0,64	3,7	355,96	2,66	157,63	333,22	44,5	7,34	323,15	0,03	0,18	0,03	418
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73
Борщ из свеклы	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15	53,1	53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				77К
Напиток из шиповника с мятой	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				218
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	417
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	830	47,52	39,76	135,66	1095,49	0,48	0,39	111,93	405,47	0,66	245,36	496,94	141,79	5,86	996,33	0,01	0,16	0,04	
Итого за день	1450	68,69	61,52	196,7	1629,58	0,67	1,03	115,63	761,43	3,32	405,99	830,16	166,29	13,2	1319,48	0,04	0,34	0,07	

