

"Согласовано" № 1027/01-01/2018
 Начальник лагеря *Михайличков П.А.*
 "УТВЕРЖДАЮ" № 16
 Директор ООО "Агробиопроект-Ярославль" Михайличков П.А.
 2018 г.

Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной дети 7-11 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	F	Se	20							
		4	5	4	5	6	12																13	14	15	16	17	18	
Июль "Дружба", молочная жидкая	250	22	15.5	51.25	432.5	0.17	0.22	1.57	51.47	0.13	0.13	167.43	205.93	48.95	1.07	261.8	0.01	0.03	0.01	0.01	199								
Бутерброд с маслом, сыр	60	8.28	13.63	20.69	239.7	0.05	0.08	0.16	96.6	0.13	0.13	210	157	14.25	0.7	56.8					3								
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5	0.26	0.26	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25			0.1		411								
Итого за Завтрак	510	30.48	29.18	86.95	733.46	0.22	0.31	1.93	148.57	0.26	0.26	382.83	371.17	67.6	2.64	345.85	0.01	0.13	0.01										
Суп вермишевый с маслом	210	4	8.89	12.56	146.51	0.11	0.03	1.38	161.48	0.1	0.1	14.63	47.47	10.63	0.67	53.08					111								
Тфтели с соусом	150	14.7	36.63	24.85	488.5	0.45	0.17	6.26	68.65	0.52	0.52	64.2	188.42	34.23	2.11	392.52		0.01			456								
Рис отварной	150	3.82	3.91	40.02	210.56	0.04	0.03	20.93	20.93	0.05	0.05	12.06	83.75	27.42	0.6	55.4			0.01		332								
Напиток из сухофруктов	200	0.44	0.02	25.77	112.66	0.02	0.02	0.55	29.5	0.13	0.13	23.42	18.8	18.8	0.95	148.42					394								
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	7.72	7.72	0.07	0.07	11.42	44.74	7.35	0.44	37.2			0.02		452								
Выпечное изделие	50	4.76	5.37	35.35	208.57	0.07	0.04	8.19	288.38	0.75	0.75	133.73	409.18	96.43	5.4	785.75			0.01		452								
Итого за Обед	800	30.32	55.22	155.36	1 246.8	0.71	0.3	10.12	436.95	1.01	1.01	516.56	780.35	166.03	8.04	1 131.6	0.01	0.17	0.06										
Итого за день	1 310	60.8	84.4	242.3	1 980.26	0.93	0.61	10.12	436.95	1.01	1.01	516.56	780.35	166.03	8.04	1 131.6	0.01	0.17	0.06										

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	F	Se	20							
		4	5	4	5	6	8																9	10	11	12	13	14	
Котлета мясная	100	15.81	29.8	12.06	378.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	0.08	36.68	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06			778								
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03	21.6	21.6	0.06	0.06	19.93	58.68	10.67	1.08	80.78					218								
Чай с мякью содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.24	0.24	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	1.21	34.1	0.14	0.14	70.36	281.22	49.35	0.6	46													
Итого за Завтрак	500	26.89	35.62	93.32	801.79	0.67	0.24	10.12	436.95	1.01	1.01	516.56	780.35	166.03	8.04	1 131.6	0.01	0.17	0.06										
Суп картофельный с яичом и мясом	210	4.11	7.85	12.5	137.34	0.15	0.11	15	175.37	0.25	0.25	22.03	82.49	23.77	1.16	463.54			0.01		83								
Жаркое по-домашнему/овощи натуральные свежие	230	9.16	33	37	481.6	0.36	0.16	31.64	117.22	0.23	0.23	24.94	151.58	46.53	2.07	985.41			0.01		793								
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69	0.04	0.01	0.22	0.33	0.22	0.22	12.63	8.47	3.3	0.7	64.22					354								
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	7.72	7.72	0.07	0.07	11.42	44.74	7.35	0.44	37.2			0.02										
Кондитерское изделие	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	0.01	3.3	15	0.27	0.27	3.3	15	2.7	0.24	37.2			0.02										
Итого за Обед	710	17.88	42.67	109.26	892.43	0.57	0.29	46.86	292.92	0.48	0.48	70.9	283.54	81.9	4.61	1 560.37			0.03										
Итого за день	1 210	44.77	78.29	202.58	1 694.22	1.24	0.53	48.07	327.02	0.92	0.92	141.26	584.76	131.25	9.04	2 011.93	0.01	0.19	0.03										

3 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	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
2	3	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249			
Пудинг из творога с джемом	180																					
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			
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4							
Сос. в надуточной/срукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	6	2,8					418			
Итого за Завтрак	600	27,11	10,12	93,85	582,23	0,14	0,42	1,2	106,94	0,61	251,35	335,8	53,73	5,24	270,64	0,01	0,15					
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	210	3,6	8,82	10,64	136,81	0,12	0,07	16,82	213,88	0,1	36,19	66,3	24,27	1,22	343,12				63			
Печень по-строгановски	90	13,31	9,61	7,73	171,7	0,23	1,53	24,72	5811,52	0,84	25,87	238,84	16,75	5,01	241,5	0,01	0,16	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			
Напиток из шиповника с мясом	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				417			
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 изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02	0,01	0,02	0,01	406			
Итого за Обед	750	34,51	33,08	115,77	903,43	0,74	1,92	122,26	6185,9	1,62	123,35	606,21	180,18	12,37	1006,97	0,03	0,21	0,05				
Итого за день	1350	61,62	43,2	209,62	1465,66	0,88	2,34	123,48	6292,84	2,23	374,7	942,01	233,91	17,61	1277,61	0,04	0,36	0,05				

4 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	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
2	3	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45				444			
Ежик из свинины с соусом	270																					
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411			
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8							
Кондитерское изделие	30	2,31	2,73	21,27	118,8	0,04	0,02				6,6	25,5	9,6	0,48	36,4							
Итого за Завтрак	540	25,63	53,48	78,92	899,85	0,74	0,24	9,19	80,55	0,82	54,48	326,75	72,58	4,76	634,75		0,1	0,04				
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	3,19	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32				73			
Ершоль-хуррия	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	176			
Картофельное пюре с овощами натуральными свежими	180	3,99	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,95				339/71			
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,04	0,01	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 изделие	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01	452			
Итого за Обед	780	39,18	33,84	116,26	934,28	0,47	0,41	51,63	286,91	0,61	153,07	454,83	165,27	6,16	1648,82	0,01	0,16	0,04				
Итого за день	1320	64,71	87,32	195,18	1834,13	1,21	0,65	60,82	367,46	1,43	207,55	781,58	237,85	10,92	2283,57	0,01	0,26	0,08				

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.			
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
		Б	Ж	У	Б	Ж	У															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Блинчик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308																	
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					
Сок в индуплаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,2			14	14	8	2,8						411		
Итого за Завтрак	540	9,6	5,85	91,21	461,26	0,02	0,03	0,1	0,5		19,4	22,24	12,4	3,67	25,25		0,1			418		
Салат из моркови	60	0,73	6,05	3,83	73,37	0,03	0,04	2,74	1 080		15,23	30,18	20,63	0,38	108,94							
Суп картофельный с горохом с мясом	210	7,62	8,36	17,35	175,43	0,31	0,09	9,56	161,88	0,1	31,1	101,21	34,54	2,15	443,3		0,01					
Бифстроганов из свинины	90	10,6	21,7	3,26	251,22	0,36	0,12	1,11	23,4	0,02	30,7	125,23	19,29	1,26	225,35	0,01	0,04					
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	0,06		18,93	58,66	10,67	1,08	80,78					284		
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,22	0,03	0,33	0,7		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	49,09	0,08	8	26	5,6	0,44			0,02			394		
Выпечное изделие	50	7,17	6,26	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	800	36,09	49,1	131,14	1 112,61	0,91	0,36	13,73	1 336,3	0,26	256,02	469,08	105,69	6,63	1 019,36	0,01	0,08	0,01	0,01	0,01		
Итого за день	1 340	45,69	54,95	222,35	1 573,87	0,93	0,39	13,83	1 336,8	0,26	275,42	491,32	118,09	10,3	1 044,61	0,01	0,18	0,01	0,02	0,02		

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рец.			
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		I, мг	F, мг	Se, мг
		Б	Ж	У	Б	Ж	У															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша пшеничная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04			199		
Бутерброд с маслом, сыром	60	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,16	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					
Итого за Завтрак	510	20,48	24,43	90,7	665,71	0,31	0,3	1,87	146,05	0,25	380,24	392,51	76,78	3,06	369,65	0,01	0,14			411		
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08					111		
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					
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03	20,93	20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4					TK		
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			0,01		332		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,1	49,09	0,08	8	26	5,6	0,44			0,02			394		
Выпечное изделие	60	3,87	5,39	40,78	223,86	0,06	0,04	0,1	49,09	0,08	12,14	40,55	7,93	0,59	46,12		0,01			0,01		
Итого за Обед	760	30,54	48,41	147,99	1 153,33	0,75	0,31	3,04	232,88	0,32	106,93	398,37	92,56	5,15	689,9	0,01	0,09	0,01	0,01	439,01		
Итого за день	1 270	51,02	72,84	238,69	1 819,04	1,06	0,61	4,91	378,93	0,57	487,17	790,88	169,34	8,21	1 059,55	0,02	0,23	0,02	0,03	0,03		

2 День 2 недели

Принем 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	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		4	5	6	8		9														
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Гарфели с соусом	150	14,7	36,63	24,85	488,5	0,45	0,17	6,26	66,65	0,52	64,2	188,42	34,23	2,11	392,52		0,01	0,02	456		
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			
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 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	540	25,5	43,08	89,75	849,6	0,75	0,32	6,72	90,6	0,58	94,55	403,71	164,12	7,5	683,77	0,01	0,12	0,02			
Суп из овощей с мясом	210	3,49	9,89	8,92	130,78	0,14	0,05	17	166,52	0,1	24,39	65,16	20,89	0,9	351,04			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 овощами натуральными свежими	160	3,59	4,25	23,16	146,47	0,16	0,13	25,92	27,15	0,06	52,82	109,8	37,18	1,4	762,55			339/71			
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			
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			
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	760	29,42	24,78	104,02	785,25	0,49	0,37	43,28	211,07	0,28	160	454,07	121,63	5,35	1262,24	0,13	0,13	0,01			
Итого за день	1300	54,92	67,86	193,77	1634,41	1,24	0,69	50	301,67	0,86	254,55	857,78	285,75	12,85	1946,01	0,01	0,25	0,03			

3 День 2 недели

Принем 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	Са	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		4	5	6	8		9														
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	229/306		
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			
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 ябл./апельс./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			
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	210	3,18	7,9	7,7	115,34	0,11	0,06	25,16	169,34	0,08	34,83	57,44	20,56	0,88	341,32			73			
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	199,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02			
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	21,6	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			218			
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			417			
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 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	0,01			
Итого за Обед	750	45,29	36,92	124,64	1016,7	0,43	0,36	105,64	358,81	0,62	235,87	470,84	134,51	5,42	894,85	0,01	0,16	0,04			
Итого за день	1370	66,46	58,68	185,68	1550,79	0,62	1	109,34	714,77	3,26	393,5	804,06	179,01	12,76	1218	0,04	0,34	0,07			

