

"Утверждаю"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"Фирма-Ярославль"
Директор ООО "Фирма-Ярославль"
Милишников П.А.
2015 г.

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

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										рецепт																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	Na	Cl	S	Zn	Cu	Mn	Co	Ni	Cr	Mo		B	V	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd	Hg	As	Sr	Ba	Pb	Cd

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
			3	4																	5	6	7	8	9	10	11	12	
2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Пудинг из творога с джемом			200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249								
Чай с изюмом 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								
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*			200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418/386								
Багет йодированный			40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак			640	28,71	10,7	113,46	659,88	0,16	0,43	1,2	106,94	0,61	257,4	352,4	58,13	5,54	288,89	0,01	0,15										
Суп картофельный с крупой			250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101								
Шницель из свинины			100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	ТТК								
Картофельное пюре с овощами натуральными консервированными 180/35			215	4,2	5,06	27,02	171,67	0,2	0,16	32,85	34,33	0,08	63,15	125,04	44,48	1,67	964,41		0,01		339								
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									
Выпечное изделие			105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24		126,79	1,06	40,37	143,16	15,09	1,9	139,8	0,01	0,04	0,02	406								
Итого за Обед			910	34,47	54,46	129,95	1 150,23	0,91	0,63	50,25	380,46	1,78	162,32	538,12	124,82	8,14	1 916,97	0,01	0,17	0,06									
Итого за день			1 550	63,18	65,16	243,41	1 820,11	1,07	1,06	51,45	487,4	2,39	419,72	890,52	182,95	13,68	2 205,86	0,02	0,32	0,06									

4 день 1 недели

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	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		5	6	7	8																9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Каша пшенная жидкая Бутерброд с маслом сыром 10/20/40 Какао на молоке витаминизированный Кондитерское изделие Итого за Завтрак	250 70 180 60 550	12 8,28 2,83 3,54 26,65	10,75 13,63 3 2,82 30,2	55 20,69 16,09 45 136,78	364,75 239,7 103,88 219,6 927,93	0,26 0,05 0,04 0,05 0,4	0,21 0,08 0,14 0,01 0,44	1,61 0,16 5,92 7,69	48,95 96,6 19,8 165,35	0,12 0,13 0,48 0,73	164,84 210 112,88 494,32	227,27 157 104,58 518,85	58,13 14,25 27,9 105,68	1,49 0,7 0,91 0,48 3,58	285,6 58,8 185,99 530,39	0,01 0,01 0,02 0,02	0,04 0,02 0,06							
	Сум картофельный с горохом с мясом 250/20																			87				
	Плов со свиной																			0,01				
	Напиток из шиповника с изюмом																			0,04				
	Хлеб ржаной																			0,01				
Выпечное изделие																			0,02					
Итого за Обед																			0,08					
Итого за день																			0,12					

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		Б	Ж	У	Y															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Ежики из свинины с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444	
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				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	
Сок в индивидуальной упаковке/ брут*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418/386	
Итого за Завтрак	660	24,61	42,93	74,79	790,96	0,59	0,26	8,01	120,5	0,63	256,01	378,66	66,92	6,64	501,99		0,1	0,03		
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,98	1,23	527,14			0,01	82	
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	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	
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	
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	100	11,28	39,16	325,43	0,12	0,23			120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	538	
Итого за Обед	885	39,66	53,47	150,12	1,06	0,62	0,62	18,63	376,33	1,2	128,63	626,13	220,42	10,67	1 252,84	0,03	0,22	0,04		
Итого за день	1 545	64,27	96,4	204,91	1 950,49	1,65	0,88	26,64	496,93	1,83	384,64	1 004,79	287,34	17,31	1 754,83	0,03	0,32	0,07		
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
					В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
	Б	Ж	У	Y																
Итого за весь период		312,24	409,95	1 341,7	10 329,41	5,87	4,33	221,53	3 087,5	10,13	2 193,69	4 347,86	985,88	61,75	7 765,27	0,13	1,09	0,31		
Среднее значение за период		62,448	81,99	268,34	2 065,882	1,174	0,866	44,306	617,5	2,026	438,738	869,572	197,176	12,35	1 553,054	0,026	0,218	0,062		

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.
Выдается сок в индивидуальной упаковке или фруит