

"Согласовано"

"Утверждаю"

Директор МОУ СШ №

Директор ООО "ПРОМПИТ"

(О И СОЛНЫШКИНА)

Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 11 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Ежики мясные с соусом 120/50	170	10,59	27	12,42	339	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	376	2015
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				ТУ 10.71.11-102.48.96.02
Батончик к чаю	20	1,5		10,28	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		338	2015
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01		
Итого за Завтрак	505	10,79	28	47,53	499	0,13	13,55	1,39	0,44	0,16	46,69	41,17	192,11	5,63	514,35	47,37	0,03	16,6	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями, курицей 200/10	210	5,23	2	12,68	93	0,05	0,86	0,22		0,04	16,99	9,67	46,37	0,57	79,87	57,72	0,02	111	2015
Шницель из свинины рубленный	100	11,08	29	12,4	354	0,07		1,3	0,45	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2	0,01	176	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	5	39,62	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	136,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	302	2015
Сок фруктовый	200			24,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТУ 10.71.11-102.48.96.02
Хлеб ржаной	30	1,98		10,92	52	0,05				0,02	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,68			ГОСТ 2.877-84
Итого за Обед	690	27,06	37	94,92	835	0,5	0,86	22,52	0,54	0,31	63	172,39	432,55	11,57	853,57	145,1	0,03	17,1	
Итого за день	1195	37,85	65	142,45	1334	0,63	14,41	23,91	0,98	0,47	109,69	213,56	624,66	17,2	1467,92	192,5	0,06	33,9	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг			
Завтрак																				
Батончик мясной "Сочный"	100	13,22	21	13,22	295	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,87	21,67	0,02	11,15	1.К	
Макаронны отварные	150	6,31	5	40,22	227	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,1	0,01	3,01	309	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	
Батон йодированный	20	2,63	1	17,99	92	0,06				0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26			ТУ 10.71.11-102.48.96.02	
Кондитерское изделие	18	1,7	3	11,25	79	0,02		5,02	0,04	0,01	4,43	2,31	12,28	0,19	32,78	0,09				
Итого за Завтрак	503	23,86	30	97,71	754	0,25	1,02	20,8	0,36	0,18	45,13	46,64	233,19	4,38	375,79	123,2	0,04	10,2		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	10,01	79	0,07	15,4	0,24		0,31	35,04	19,32	40,45	1,3	264,08	68,38	0,02	0,05	82	
Гуляш из свинины 50/50	100	11,34	29	4,5	322	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	18,19	280	
Рис отварной	150	3,85	5	40,17	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	
Чай с сахаром 200/15	215	0,2		15,03	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	0,01	338	2015	
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ГОСТ 2677-84	
Итого за Обед	800	17,5	38	91,2	794	0,26	26,53	28,41	0,62	0,52	58,89	60,08	329,06	4,12	958,75	213,8	0,04	19,4		
Итого за день	1303	41,36	68	188,91	1548	0,51	27,55	49,21	0,98	0,7	104,02	106,72	562,25	8,5	1334,54	337	0,08	29,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№ рецеп-туры	Сборная рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------	--------------	------------------

Фрукт 1 шт	100	0,4		9,8	47	0,03	10			0,02	16	9	11	2,2	278	2	100	100	2015
Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	61	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			ГОСТ 30178-84
Итого за Обед	800	21,46	30	97,36	756	0,2	11,12	27,48	0,38	0,09	53,24	66,2	264,02	6,47	559,43	86,39	0,04	10,2	
Итого за день	1305	44,48	54	179,6	1364	0,45	13,79	75,56	0,5	0,27	97,64	106,74	486,36	10,54	960,62	206,1	0,14	10,3	

Итого по основному меню																			
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мкг		
Итого за весь период	202,06	274	895,99	6916	3,86	181,02	236,24	3,74	3,96	636,66	693,39	2756,02	59,51	8351,39	1291,91	0,5	163		
Среднее значение за период	26,206	27,4	89,399	691,6	0,386	18,102	23,624	0,374	0,396	63,666	69,339	275,602	5,951	835,139	129,191	0,05	10,3		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лазинской 2004г.