

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря
 (А.Ю. Григорьева)
 «02» февраля 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Средняя школа № 91
 «Центр инженерных технологий»
 города Ярославля
 школа № 91
 «Центр инженерных технологий»
 (С.Н. Кангина)
 «02» февраля 2023г.
 г. Ярославль

Основное меню
 Для городского лагеря обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет
 (составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 день

№ п/п	№ Рецепт Сб.р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)								
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЗАВТРАК																					
1		Шницель из свинины рубленый	90	12,5	21,4	11,8	288,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	15,80	24,90	157,30	2,50	0,20	44,10	24,80	0,00	0,00
2		Пюре картофельное	150	3,3	2,6	21,9	127,5	0,20	10,40	8,20	0,00	0,10	37,60	29,40	84,30	1,20	0,60	762,00	40,40	0,00	0,00
3		Овощи свежие	35	0,4	0,0	0,8	4,0	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	5,91	5,11	10,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4		Хлеб пшеничный	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
5		Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	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	
6		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
Итого за прием пищи:			645	19,1	25,3	73,3	599,2	0,20	15,58	8,20	0,00	0,20	99,21	84,71	299,23	6,88	1,20	1046,90	67,60	0,00	0,00
ОБЕД																					
1		Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20	0,00	0,00
2		Гуляш из свинины	50/50	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	0,00	0,00
3		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
4		Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00
5		Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00
6		Выпечное изделие	75	10,9	10,9	28,4	256,2	0,10	0,20	49,70	0,20	0,10	229,80	17,80	181,80	0,90	1,20	84,70	26,40	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			831	40,3	42,7	169,6	1101,3	0,52	5,40	49,70	0,20	0,32	320,21	201,02	597,78	10,40	3,69	187,20	235,43	0,00	0,00
Всего за день:				59,4	68,0	242,9	1700,4	0,72	20,98	57,90	0,20	0,52	419,42	285,73	897,01	17,28	4,89	1234,10	303,03	0,00	0,00

2 день

№ п/п	№ Рецепт Сб.р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)								
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЗАВТРАК																					
1		Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,5	19,3	2,8	271,1	0,10	0,20	30,90	2,60	0,50	102,90	15,80	205,90	2,20	1,40	222,00	70,20	0,10	0,00
2		Бутерброд с маслом	12/20	1,6	9,3	10,5	131,7	0,00	0,00	48,00	0,20	0,00	7,30	6,60	20,60	0,40	0,10	28,00	0,70	0,00	0,00
3		Сыр (порционно)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	0,00	0,00
4		Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	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
5		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
Итого за прием пищи:			537	19,3	31,7	36,0	538,3	0,10	13,33	101,90	2,80	0,50	242,10	39,20	304,60	5,88	2,10	620,90	73,50	0,10	0,00
ОБЕД																					
1		Рассольник Ленинградский с курой, сметаной	250/20 /10	8,5	4,2	17,5	147,1	0,10	6,90	6,20	0,00	0,10	44,10	30,10	106,50	1,50	0,80	549,30	87,00	0,00	0,00
2		Тефтели мясные с соусом	100/50	12,6	29,2	21,0	316,0	0,40	1,60	29,40	0,00	2,00	39,20	31,40	155,40	1,60	0,40	0,00	137,80	0,00	0,00
3		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
4		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
5		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
6		Кондитерское изделие	70	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
Итого за прием пищи:			899	33,5	46,6	130,8	1009,4	0,70	8,53	48,10	0,10	2,10	133,40	81,20	341,70	5,88	2,00	667,20	327,60	0,00	0,00
Всего за день:				52,8	78,3	166,8	1547,70	0,80	21,86	150,0	2,90	2,60	375,50	120,40	646,30	11,76	4,10	1288,10	401,10	0,10	0,00

3 день

№ п/п	№ Рецепт Сб.р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энегр тич. Ценно сть, ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)								
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЗАВТРАК																					
1		Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	0,00	0,00
2		Картофель отварной	150	3,1	4,9	24,6	159,8	0,20	12,00	16,10	0,10	0,10	15,30	31,10	80,00	1,40	0,50	853,00	11,50	0,00	0,00
3		Хлеб пшеничный	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
4		Сыр (порционно)	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
5		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
Итого за прием пищи:			511	22,7	27,5	65,4	631,5	0,30	13,93	61,70	0,10	0,80	124,10	70,20	385,80	3,98	1,50	953,00	39,40	0,00	0,00
ОБЕД																					
1		Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4,6	2,5	12,5	93,1	0,00	8,10	0,20	0,00	0,00	49,40	25,40	62,90	1,50	0,80	357,70	86,30	0,00	0,00
2		Жаркое по-домашнему с мясом	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	1320,80	115,60	0,00	0,00
3		Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,2	6,5	0,00	4,19	0,00	0,00	0,00	10,29	8,72	18,32	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10	0,00	0,00
5		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	0,00	0,00
6		Выпечное изделие	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	1,10	135,90	19,20	0,00	0,00
7		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
Итого за прием пищи:			967	32,5	32,5	115,7	906,9	0,40	36,59	0,60	2,10	0,40	190,69	127,22	461,62	13,15	3,50	2306,20	226,50	0,00	0,00
Всего за день:				55,2	60,0	181,1	1538,4	0,70	50,52	62,30	2,20	1,20	314,79	197,42	847,42	17,13	5,00	3259,20	265,90	0,00	0,00

4 день

№ п/п	№ Рецепт Сб.р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)								
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЗАВТРАК																					
1		Шницель из свинины	90	14,3	17,6	11,9	262,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	15,20	24,20	155,00	2,50	0,20	45,50	24,80	0,00	0,00
2		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
3		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
4		Бутерброд с маслом	10/20	1,6	7,9	10,4	118,5	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	6,80	6,60	20,00	0,40	0,10	27,70	0,70	0,00	0,00
5		Сыр (порционно)	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			501	25,8	31,9	77,4	712,5	0,10	1,23	75,00	0,30	0,70	129,00	49,00	360,20	4,38	1,30	144,90	126,40	0,00	0,00
ОБЕД																					
1		Суп картофельный с горохом лущеным, мясом	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
2		Бризоль куриная	100	22,3	16,6	6,1	272,0	0,10	0,60	0,20	0,40	0,20	24,60	15,60	148,80	1,50	2,10	202,90	48,80	0,10	0,00
3		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
4		Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,00	0,00	8,40	12,00	15,60	0,60	0,10	174,00	1,20	0,00	0,00
5		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10	0,00	0,00
6		Напиток из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	32,0	132,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,00	0,20	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
Итого за прием пищи:			877	46,6	35,4	141,9	1087,2	0,76	21,10	0,50	0,40	0,30	129,38	220,40	515,76	11,10	4,99	940,00	183,33	0,10	0,00
Всего за день:				72,4	67,3	219,3	1799,7	0,86	22,33	75,50	0,70	1,00	258,38	269,40	875,96	15,48	6,29	1084,90	309,73	0,10	0,00

5 день

№ п/п	№ Рецепт Сб.р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энегретич. Ценность, ккал	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)								
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Са	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЗАВТРАК																					
1		Оладьи с вишневым фаршем	210	0,0	1,6	0,0	14,4	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
2		Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	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
3		Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2,7	2,5	11,9	79,0	0,00	0,00	105,00	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4		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
Итого за прием пищи:			650	3,3	4,6	34,6	194,5	0,00	13,03	105,00	1,50	0,20	31,90	11,80	17,10	3,18	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00
ОБЕД																					
1		Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,70	0,20	0,20	0,10	37,20	32,90	103,10	1,70	0,90	717,00	79,20	0,00	0,00
2		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
3		Рис отварной	150	3,6	4,2	37,2	201,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,29	25,28	77,22	0,59	0,83	0,00	60,27	0,00	0,00
4		Овощи свежие	40	0,5	0,0	0,9	4,5	0,00	2,69	0,00	0,00	0,00	6,76	5,85	12,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5		Хлеб ржаной	30	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
6		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
Итого за прием пищи:			845	22,8	32,8	95,5	783,2	0,23	14,320	0,30	0,20	0,45	90,45	98,43	389,58	6,27	2,33	838,00	186,57	0,00	0,00
Всего за день:				26,1	37,4	130,1	977,7	0,23	27,35	105,30	1,70	0,65	122,35	110,23	406,68	9,45	2,53	1199,40	189,17	0,00	0,00

Итого:

За весь период – 7 563,90 ккал

Среднее значение за период – 1 512,78 ккал

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.- 544с.

