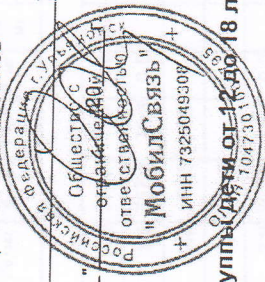


"Согласовано"

Начальник лагеря

*Александр*  
"30" апреля 2014 г.

"Утверждаю"  
Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"



Основное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы Дети от 12 до 18 лет.

1 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В1, мг	С, мг	А, мкг		
Завтрак																							
Блинчики	225	11,7	8,8	66,9	0,1	2,4	1,6	0,1	0,1	20,7	12,3	58,0	0,9	124,3	36,8	0,0	4,3	ТТК	фирм				
Молоко стученое	25	1,8	2,1	13,9	0,0		26,7	0,1	0,0	11,5	27,4	84,4	0,6	55,3	60,8								
Яблоко 1 шт	130	0,5	1,0	12,7	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,0	21,0																			
Чай с лимоном	215	0,1	0,0	10,1		0,1			0,0	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3				262	2022				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>795</b>	<b>15,1</b>	<b>22,0</b>	<b>92,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>28,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,6</b>	<b>67,5</b>	<b>195,7</b>	<b>5,8</b>	<b>614,1</b>	<b>101,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>						
Обед																							
Огулец соленый	30	0,2	0,0	0,7																			
Суп гороховый	250	7,8	8,6	23,9															22/2	фирм			
Рис отварной	185	4,5	5,0	47,2	0,1				0,0	7,0	10,6	27,2	0,6	41,9	1,2			203	2022				
Птица тушенная в томатном соусе с овощами 50/50гр.	100	9,7	17,6	14,5	0,0	0,1	43,2	0,1	0,1	132,0	5,3	75,0	0,2	13,2			2,2	ТТК	фирм				
Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	0,1				0,0	4,7	4,9	22,6	1,0	35,4	1,5								
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4			0,0			0,0	0,0	0,1		0,2									
Пирожное Чоко-пай	30	5,8	4,0	35,2	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0		231	2022				
Хачапури с сыром	100	14,5	14,0	37,5	0,1	0,2	114,8	0,6	0,2	272,3	19,5	210,6	1,1	101,9	30,8	0,0	4,2	533	2003				
Чай	200	0,0	0,0	9,8															261	2022			
<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>48,1</b>	<b>50,2</b>	<b>205,4</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>27,8</b>	<b>148,0</b>	<b>231,8</b>	<b>8,1</b>	<b>307,6</b>	<b>61,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>63,2</b>	<b>72,2</b>	<b>298,3</b>	<b>1,4</b>	<b>16,9</b>	<b>52,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>94,4</b>	<b>215,5</b>	<b>427,5</b>	<b>14,0</b>	<b>921,7</b>	<b>163,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4,3</b>						



2 день лагеря

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша молочная "Дружба"	200	5,0	6,5	26,4	182,8	0,1	1,0	0,8	0,3	0,1	14,2	18,7	130,0	1,5	200,9	21,7	0,0	10,2	119	2022
Бугерброд с сыром	40	6,6	5,5	9,4	114,9	0,2	26,0	25,9	0,1	0,1	48,2	33,1	98,2	1,4	757,3	75,3	0,0		3	2022
Булочка	100	8,0	4,6	49,5	360,0	0,0	6,3	0,0		0,0	3,5	6,5	5,0	0,3	72,5	0,5		ТТК	фирм	
Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,6	86,5		0,1			0,0	5,3	4,4	8,2	0,8	25,3					
Яблоко 1 шт	130	0,5	1,0	12,7	61,0	0,0	13,0			0,0	20,8	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,0	231	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8															
Итого за Завтрак	690	22,4	17,7	128,0	850,0	0,3	33,3	27,3	0,4	0,3	77,6	72,1	266,0	4,5	1093	98,5	0,1	10,2		
Обед																				
Зелёный горошек	30	0,82	2,18	3,29	34,29	0,13	11,42	0,81		0,47	24,94	21	77	1	323	63	0	0	32	2022
Рассольник ленинградский	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68	266	3	442	163	0	17	72	2022
Биточки "Волжские" с соусом	100	9,6	10,67	1,38	140,12		0,1			0,01	5,25	4	8	1	25				ТТК	фирм
Картофельное пюре	180	3,7	4,40	26,49	159,10	0,03				0,01	4,4	7	17	0	26	1			91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	125,70															
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,38	44,78															
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	3	240	2				
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215			2,4			0,74	0	3	0	3	0			ТТК	
Чай с лимонном	200	0,1	0,01	10,03	39,10														261	2022
Итого за Обед	1105	26,49	35,53	138,43	972,39	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106	394	7	856	229	0	17		
Итого за день	1795	48,90	53,24	266,45	1822,35	0,63	48,54	33,14	0,83	0,95	170	178	660	12	1950	327	0	27		



## 3 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Макароны с сыром	200	8,89	6,24	39,0	247,80	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	288,5	80,7	0,0	19,4	138	2022
Печенье	60	4,50	5,88	46,0	253,40	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,95	83,03	0,72	83,0	84,6	0,0			
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,0	231	2022	
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240,0	2,0				
Чай	215	0,02	0,00	9,79	40,12	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,0	261	2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>805</b>	<b>13,93</b>	<b>13,12</b>	<b>127,77</b>	<b>690,32</b>	<b>0,21</b>	<b>17,51</b>	<b>41,73</b>	<b>0,67</b>	<b>0,22</b>	<b>79,11</b>	<b>78,8</b>	<b>295,65</b>	<b>7,57</b>	<b>822,0</b>	<b>169,4</b>	<b>0,0</b>	<b>19,4</b>		
Обед																				
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,41	2,41	4,68	40,05	0,09	19,81	0,3		0,39	44,4	24,34	50,95	1,64	332	86	0	0	41	2016
Борщ с капустой и картофелем	250	2,62	6,06	13,23	113,20	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	1453	121	0	21	62	2022
Котлета "Фунтик" с соусом	100	11,48	19,17	13,5	271,93	0,01	2,2			0,01	4,8	1,98	4,4	0,11	48	1			ТТК	фирм
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,70	5,99	55,99	306,40	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	37	2			330/1	2026
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	19	6				
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178	1	0		231	2022
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70	32	0		410	2015
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм
<b>Итого за Обед</b>	<b>1095</b>	<b>36,69</b>	<b>40,41</b>	<b>180,62</b>	<b>1209,60</b>	<b>0,49</b>	<b>67,87</b>	<b>3,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,71</b>	<b>106</b>	<b>108,7</b>	<b>375,76</b>	<b>7,73</b>	<b>1889</b>	<b>215</b>	<b>0</b>	<b>21</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1900</b>	<b>50,62</b>	<b>53,53</b>	<b>308,39</b>	<b>1899,92</b>	<b>0,70</b>	<b>85,38</b>	<b>45,24</b>	<b>1,25</b>	<b>0,93</b>	<b>185</b>	<b>187,5</b>	<b>671,41</b>	<b>15,30</b>	<b>2711</b>	<b>384</b>	<b>0</b>	<b>41</b>		



4 день лагеря

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																			Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																								
Наггетсы с соусом	130	16,45	13	2,8	192,05	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	121	19,8	167,3	0,8	119,5	23,4	0,05	1,73	ТТК	фирм				
Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,10	0,01	3,5			0,01	8	4,9	14,7	0,2	49,4		0,01		91	2022				
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78		2,1			0,01	7	5,0	9,3	0,9	33,4									
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04				0,01	6	8,3	21,3	0,5	32,8	0,9								
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	21	11,7	14,3	2,9	361,4	2,6	0,01		231	2022				
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39,10			0,01			0	0,0	0,1		0,2				262	2022				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>725</b>	<b>26,91</b>	<b>19</b>	<b>88,51</b>	<b>621,73</b>	<b>0,43</b>	<b>4,24</b>	<b>58,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>162</b>	<b>176,9</b>	<b>421,7</b>	<b>7,2</b>	<b>499,2</b>	<b>84,8</b>	<b>0,07</b>	<b>1,74</b>						
Обед																								
Кукуруза консервированная	30	0,92	3,58	5,59	55,62	0,19	23,4	25,3	0,2	0,5	32	32,9	97,3	2,0	685,0	76,5	0,0	0,1	21	2016				
Суп фасолевый	250	3,17	6,95	20,37	152,40	0,06	6,8	0,7	0,2	0,1	12	22,0	133,0	2,1	233,2	33,4		8,4	87	2016				
Плов с мясом	220	16,08	30,40	70,18	618,60	0,1		20,8	0,1	0,0	21	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,0	0,0	179	2022				
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70		3,2				3	1,4	6,6	0,1	14,8	0,0								
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,06				0,0	6	5,9	27,0	1,2	42,2	1,7								
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,0	14	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0								
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,8	0,6	0,2	272	19,5	210,6	1,1	101,9	30,8	0,0	4,2	533	2003				
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм				
<b>Итого за Обед</b>	<b>1085</b>	<b>40,30</b>	<b>55,84</b>	<b>200,13</b>	<b>1461,42</b>	<b>0,41</b>	<b>33,3</b>	<b>46,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>74</b>	<b>71,9</b>	<b>316,8</b>	<b>6,6</b>	<b>1046</b>	<b>211,7</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>67,21</b>	<b>74,99</b>	<b>288,64</b>	<b>2083,15</b>	<b>0,84</b>	<b>37,5</b>	<b>105,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>235</b>	<b>248,7</b>	<b>738,6</b>	<b>13,8</b>	<b>1545</b>	<b>296,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>						



5 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,65	8	30,7	220,20	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,3	20,16	138,79	1,4	171,6	23,1	0,06	0,01	126	2022	
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	114,90	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,2	33,14	98,23	1,37	75,3	75,3	0,04		3	2022	
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	231	2022		
Печенье	20	1,77	1,96	15,34	84,45					0,02	14,0	8	14	2,8	240,0	2,0					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,01	5,3	4,4	8,24	0,82	25,3				ТТК	фирм	
Чай с молоком сгущенным	215	1,8	2,06	13,46	77,08		0,1			0,33	112,2	78,54	306,52	4,63	1120	116,2	0,1	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>805</b>	<b>17,29</b>	<b>19</b>	<b>101,81</b>	<b>645,63</b>	<b>0,36</b>	<b>34,63</b>	<b>52,24</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>112,2</b>	<b>78,54</b>	<b>306,52</b>	<b>4,63</b>	<b>1120</b>	<b>116,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,64	4,36	6,58	68,58	0,18	49,88	20,58	0,02	0,78	93,7	40,4	98,5	2,6	585,5	148,8	0,04	0,14	32	2022	
Суп крестьянский с крупой	250	2,32	5,89	15,16	120,60	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,5	33,8	214,5	1,9	227,5	44,5	0,1	0,02	74	2022	
Котлета "Рыжик" с соусом	110	11,57	19,35	14,12	276,59	0,1		20,8	0,08	0,03	21,2	9,7	53,0	1,2	71,0	100,1	0,01	0,01	ТТК	фирм	
Картофель отварной	180	3,65	3,99	32,08	177,10	0,30				0,03	6,1	6,5	29,6	1,4	46,2	1,9			208	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0,03			0,01	4,4	6,6	17,0	0,4	26,2	0,7						
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70																
Груша 1 шт	140	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,9	13,8	18,4	2,3	178,3	1,2	0,01				
Пирожок с конфитуром	100	5,7	5	39,07	229	0,08				0,04	12,5	7,5	45,7	0,6	58,5	26,3	0,01		406	2015	
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0,00	9,79	37,32														ТТК	фирм	
<b>Итого за Обед</b>	<b>1125</b>	<b>30,97</b>	<b>39,50</b>	<b>165,14</b>	<b>1131,67</b>	<b>0,43</b>	<b>26,24</b>	<b>63,65</b>	<b>0,38</b>	<b>0,67</b>	<b>124</b>	<b>83,9</b>	<b>375,9</b>	<b>8,7</b>	<b>879,7</b>	<b>223,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1930</b>	<b>48,26</b>	<b>58,22</b>	<b>266,95</b>	<b>1777,30</b>	<b>0,79</b>	<b>60,87</b>	<b>115,9</b>	<b>0,54</b>	<b>1,00</b>	<b>236</b>	<b>162,5</b>	<b>682,5</b>	<b>13,4</b>	<b>1999</b>	<b>339,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,11</b>			

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
																		В1, мг	С, мг
Итого за весь период	9210,00	278,20	1428,74	9685,36	4,31	249,19	352,51	3,63	5,35	921,26	992,43	3179,5	68,04	9126,67	1510,5	0,63	82,79		
Среднее значение за период	1842,00	55,64	285,7	1937,1	0,9	49,8	70,5	0,7	1,1	184,3	198,5	635,9	13,6	1825,3	302,1	0,1	16,6		

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.