



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы 12-14 лет

1 день, 1 неделя

Пример меню, наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)					энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Макроэлементы вещества (мг)										№ п/п																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		Б	Ж	З	У	Т		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	U, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									</

2 день, 1 неделя

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины														Макроэлементы вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	З	У	Т		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	U, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se												
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21													
Порция мясная	100	15,81	20,8	12,08	378,24	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,88	181,8	27,78	1,8	320,68	0,01	0,06															
Молоко сливочное стилизованное	200	9,51	5,76	60,71	332,50	0,15	0,04	0,1	26,8	0,08	25,24	78,24	14,82	1,48	107,2																	
Чай с лимоном содовым соком	200	0,2	0,08	10,02	41,35		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,35	26,1		0,1															
Салат овощной	50	3,75	1,49	25,7	131	0,05	0,02				9,8	32,5	6,5	0,8	40																	
Итого за завтрак	250	28,27	27,05	108,49	853,03	0,71	0,28	1,31	41,3	0,16	79,87	200,78	52,97	4,8	488,48	0,01	0,16															
Рассольник с говядиной с капустой	370	8,36	19,47	17,23	216,18	0,25	0,11	10,08	263,02	0,2	21,8	110,09	32,94	1,48	567,04			0,01														
Пюре из картофеля	100	14,70	10,08	8,59	190,78	0,25	1,71	27,67	6497,25	0,80	28,74	205,38	18,81	5,06	268,33	0,01	0,18	0,03	256													
Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,8	5,24	34,32	114,05	0,26	0,13	0,36	27,45	0,06	17,8	181,86	10,29	4,05	220,29	0,01	0,01		310													
Пюре из картофеля с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	76,2	6,4	0,36					71													
Пюре из картофеля с маслом	200	0,64	0,01	29,46	81,05			0,22	0,33		12,03	8,47	3,3	0,7	64,22		0,01	0,01	304													
Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01		4,2	0,17	5	16,25	3,5	0,39	23,25		0,01	0,01														
Пюре из картофеля с маслом	100	12,36	14,56	46,39	370,49	0,12	0,12	0,18	42,2	0,17	218,8	103,5	20,3	1,16	511		0,02	0,01	538													
Итого за обед	370	43,83	44,71	130,77	1140,55	0,91	2,08	45,07	870,23	1,16	312,57	210,94	20,3	1,16	111		0,03	0,38														
Итого за день	1495	73,1	81,77	249,21	2023,62	1,92	2,34	46,38	880,83	1,92	209,24	1204,09	283,85	10,56	1751,07	0,03	0,38	0,06														



3 день 1 недели

Группа веществ, наименование образца	Источники информации	Поправочные коэффициенты (К)			Затраченная энергия (кДж/г)	Витаминный состав						Микроэлементный состав (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		С1, мг	С2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
																			4	5	6	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Группы не табулированы с данными	250	32,71	12,65	71,88	513,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	62,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	249			
	200	0,2	0,05	16,01	61,25	0,01	0,01	0,1	9,5	0,4	8,24	4,4	0,87	23,25	0,1	0,1	0,01	411				
	50	3,75	1,45	26,7	131	0,06	0,02	0,2	32,5	6,5	32,5	6,5	0,6	46	0,01	0,01	0,01					
	200	26,85	14,15	112,79	726,75	0,19	0,54	1,27	144,13	0,82	320,99	444,4	62,67	3,20	314,81	0,01	0,15	0,01				
Суммарный состав с поправками	270	11,02	13,95	21,68	256,77	0,44	0,13	11,95	202,56	0,2	38,61	143,74	65,7	2,86	584,05	0,01	0,01	0,01	67			
Поправки на влажность	230	16,62	32,47	59,52	599,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,19	79,46	2,44	405,05	0,01	0,01	0,01	716			
Остаток на влажность	40	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	0,04	0,03	13,8	0,01	29,7	3,4	0,26	0,01	0,01	0,01	0,01	71				
Нормированный состав	200	0,16	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	0,03	65,69	0,01	13,1	11,36	4,64	0,24	75,78	0,01	0,01	0,01	417			
Чистое сырье	49	2,93	0,43	18,8	90	0,05	0,01	0,01	170,75	1,01	38,45	130,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,01	0,01	450			
Безводный остаток	100	11,28	13,77	28,16	326,43	0,12	0,23	0,73	97,34	0,82	141,51	60,38	14,97	8,51	1240,88	0,01	0,01	0,01	450			
Витаминный состав	925	42,91	66,9	164,77	1284,47	1,1	0,57	1,27	144,13	0,82	320,99	444,4	62,67	3,20	314,81	0,01	0,15	0,01				
Суммарный состав	1455	78,57	75,05	277,38	2110,17	1,29	1,11	98,91	1134,57	2,54	402,3	1249,69	213,44	11,8	1616,69	0,02	0,23	0,02				

4 день 1 недели

Группы металлов, наименование сплава	Масса металла	Технические условия (ГОСТ)			средняя температура (градусов)	Временные характеристики										Механические свойства (ГОСТ)										Непосредственно
		В	Ж	У		В1, кг	В2, кг	С, кг	А, кг	В, кг	Св, кг	Р	Мг	Fe	К	Л	Р	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Группа "Бронзы"	100	10,81	24,17	4,84	210,00	0,29	0,12	4,21	205,4	0,49	14,93	131,4	23,06	1,51	282,47				100							
Кислотостойкая бронза	180	9,12	6,29	41,16	257,45	0,31	0,13	9,43	257,4	0,07	21	217,20	144,34	4,80	270,22	0,01	0,01	0,01	330							
Цинк с оловом, литейный 200/70	210	0,29	0,05	15,31	64,06	0,01	0,01	4,1	0,5	9,4	10,44	5,0	0,83	41,55		0,1			411							
Бронза алюминиевая	20	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	33,5	33,5	0,6	45												
Итого за Литейные	340	23,77	31,97	89,23	720,00	0,70	0,3	14,4	385,64	0,56	54,83	301,6	181,29	7,92	656,24	0,01	0,11	0,02								
Шп из оловяной бронзы с кадмием и вольфрам	210	5,50	14,84	9,62	194,16	0,21	0,1	31,45	211,96	0,2	44,52	94,76	29,06	1,34	466,55				73							
Коррозия в морской воде	160	17,77	9,78	17,03	236,04	0,13	0,16	0,36	16,9	0,12	60,07	223,87	50,65	1,5	86,2				271							
Коррозия в морской воде	200	4,35	5,58	29,31	185,09	0,23	0,17	34,58	26,2	0,02	61,22	129,6	43,89	1,63	1016,73				338							
Сплавы на графитовых	60	0,46	0,86	1,02	7,8	0,01		3			13,2	14,4	8,4	0,35	84,6				70							
Платина на графитовых	200	0,46	0,82	25,77	112,00		0,02	0,35	29,6			13,2	18,8	0,85	148,42				394							
Хромированная	20	2,28	0,36	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,8	0,39	32,55											
Конденсаторная	60	3,54	2,82	45	219,5	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
Итого за Бронзу	625	34,84	23,15	143,1	1046,05	0,68	0,47	69,02	287,66	0,41	223,65	640,16	155,8	6,05	1033,03	0,04	0,04	0,02								
Итого за Литейные	1405	38,01	65,12	228,33	1776,54	1,42	0,77	78,58	683,3	0,87	217,48	931,78	338,06	14,57	2460,29	0,01	0,15	0,04								

5 день 1 недели

Примеры металлов, наименование биогенного	Масса металла, мг/кг почвы	Растворимые элементы (%)			Загрязняющие вещества, мг/кг почвы	Витаминизация										Микроэлементы, мг/кг										№ почв.
		B	K	Y		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мг	D, мг	Cs	P	Hg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Беленный с железом Кислот на кислом Витаминизированный Контрактное излучение Итого за 2000г	250	12.25	15.99	115.8	685.88	0.01	0.01	0.10	6.98		6	8.24	4.5	0.2					TK							
	200	3.14	3.33	17.88	115.42	0.04	0.10	6.98		0.03	125.42	116.2	31	1.01					4.9							
	60	3.54	2.82	45	218.0	0.05	0.01				8.8	39	5.4	0.48												
	510	18.03	28.14	178.68	1 020.9	0.1	0.18	5.88	22	0.53	138.02	159.44	40.9	1.89	208.66	0.01	0.02									
Средняя по 2000г Средняя по 2000г	270	5.87	13.68	16.40	104.09	0.22	0.1	13.95	31.27	0.2	95.08	99.08	28.06	1.35	438.86				124							
Шумовый излучение	100	13.20	31.5	12.84	390.67	0.42	0.15	6.8	16.44	0.64	21.55	167.3	28.1	2.23	276.26				TK							
Низкоточный излучение	200	9.51	5.76	69.71	333.88	0.15	0.04		28.8	0.08	25.24	78.24	14.23	1.45	107.7				2.8							
Химический излучение	200	0.01	26.46	81.99	0.19	0.22	0.33		8.47	3.3	0.7	64.22							194							
Химический излучение	45	2.93	0.45	18.9	90	0.09	0.01		9	29.25	8.3	0.5	41.85	0.02												
Витаминизированный излучение	50	7.17	6.28	23.9	199.16	0.03	0.07	0.1	48.09	0.08	158.43	119.31	11.86	0.82	59.57	0.01	0.01		598							
Итого за 2000г	895	39	69.06	141.39	1 280.59	0.9	0.27	18.07	125.83	1	243.84	561.65	68.65	6.85	989.46	0.03	0.03									
Итого за 2000г	1 378	67.83	85.2	326.07	2 281.49	1	0.55	21.65	147.83	1.53	381.86	657.09	130.65	8.54	1 153.12	0.01	0.05									

1 день 2 недели

Полное наименование объекта	Масса нагрузки	Полное расстояние (r)			среднее расстояние измерения (r _{ср})	Вращение						Напряжения деформации (σ _т)										№ пел.
		Б	Ж	У		В1, м ²	В2, м ²	С, м ²	А, м ²	В, м ²	С _а	Р	М _в	Fe	К	l	F	Se				
г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Камин "Пирокс" - источник энергии	200	22	15,5	51,25	432,5	0,17	0,22	1,67	51,47	0,13	167,43	205,50	48,95	1,07	261,8	0,01	0,03	0,01				
Буровик с насосом	60	3,16	15,65	20,82	237	0,05	0,04	90	0,20	12,4	32	5,3	0,52	42,8				2				
Чаша с насосом сальниковым клапаном	200	0,2	0,06	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,79	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1		418				
Контейнерное оборудование	60	3,54	2,82	45	219,5	0,05	0,01			6,5	30	5,4	0,46									
Итого за Заводом	520	28,9	34,03	127,09	910,41	0,27	0,26	1,77	141,97	0,29	191,68	276,17	64,05	2,92	329,7	0,01	0,13	0,01				
Среднеарифметический с насосом	275	7,5	16,94	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	156,23			118				
Котельная установка	100	15,81	29,8	12,05	370,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,86	181,4	27,70	1,9	299,88	0,01	0,06	116				
Пуск отапливания	150	4,58	4,09	48,02	212,67	0,03	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	33,9	0,72	66,47			332				
Оборудование насосов	60	0,65	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36				71				
Насосы из горючего	200	0,44	0,02	25,37	112,66		0,02	0,51	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			294				
Холодильники	45	2,93	0,45	18,9	50	0,03	0,01				6	29,25	8,3	0,5	47,85	0,02		0,01				
Вентиляторы насосов	100	13,17	18,81	40,01	373,26	0,13	0,18	0,24	105,6	0,28	319,8	257,9	24,23	1,33	118,56	0,02		533				
Итого за Общед.	960	47,09	68,83	182,75	1468,34	0,94	0,49	3,03	378,51	0,68	430,69	130,7	6,89	851,21	0,01	0,1						
Итого за весь	1520	75,99	109,86	289,84	2389,75	1,21	0,77	5,4	520,48	1,07	628,26	397,65	194,25	3,01	1180,91	0,02	0,23	0,05				

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
								4											5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

3 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	г	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21										
Пирог из творога с джемом	250	32,71	12,65	71,68	533,49	0,13	0,51	1,47	143,03	0,62	306,09	400,06	52,67	1,52	300,54	0,01	0,05	0,01	249										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	16,01	61,26		0,01	0,1	0,5										411										
Батон поджаренный	50	3,05	1,45	23,7	131	0,06	0,02																						
Мясо за джемом	500	35,65	14,15	112,56	735,75	0,19	0,54	1,57	144,13	0,82	320,99	414,4	63,97	2,20	374,81	0,01	0,18	0,01											
Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,67	11,4	17,81	187,81	0,14	0,12	21,63	205,5	4,03	32,16	126,88	38,84	1,51	661,75	0,01	0,36	0,01	95										
Шоколад из сливок	100	13,78	31,5	12,94	350,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,46	21,45	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03												
Мороженое поджаренное	180	8,56	3,18	56,04	289,62	0,13	0,04												218										
Мясо за джемом с горчицей	200	0,2	0,05	23,22	191,22	0,02	0,04	60,38	65,69	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	95,59		0,01		417										
Чай с сахаром	35	2,38	0,35	14,7	70	0,04	0,01																						
Выпечка из творога с джемом	100	12,56	14,04	46,35	370,93	0,12	0,13	0,16	0,7	0,17	0,27	216,5	198,5	20,5	1,16	111		0,02	516										
Мясо за джемом	865	43,15	63,51	169,7	1,430,38	0,87	0,49	103,17	396,34	4,82	314,02	697,21	109,39	7,13	1,254,27	0,01	0,39	0,05											
Мясо за джемом	1,365	79,81	77,66	262,29	2,156,13	1,05	1,03	104,14	540,37	5,74	635,01	1,041,51	172,98	19,42	1,629,08	0,02	0,55	0,07											

4 день 2 недели

Группы металлов, наименование сплава	Номинал поковки	Пятиэлементный сплав (1)			Значение титановых соединений (по весу)	Вспомогательные										Микроэлементы (в %)										Не рсч.
		В	Ж	У		В1, кг	В2, кг	С, кг	А, кг	Д, кг	Св	Р	Мг	Fe	К	І	ІІ	ІІІ	ІV							
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Плиты из нержавеющей стали	100	14,79	16,66	9,09	190,78	0,25	1,71	37,47	6,457,23	0,93	28,74	269,38	10,01	3,36	208,33	0,01	0,16	0,03	255							
	150	7,5	8,24	34,32	214,85	0,26	0,13	0,36	21,45	0,09	17,5	181,05	120,29	4,00	228,35	0,01	0,01	0,01	330							
	210	0,29	0,05	10,32	44,71	0,01	0,01	4,1	0,5		5,25	10,46	5,0	0,01	41,4		0,1		411							
	с рисунком 200/10																									
Биты из нержавеющей стали	40	3	1,16	20,56	154,3	0,04	0,01				7,0	26	5,2	0,48	36,8											
	500	23,68	17,14	73,79	554,84	0,55	1,89	31,93	6,419,2	0,99	83,09	462,87	145,7	11,01	575,88	0,02	0,28	0,03								
Листы из нержавеющей стали	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	18,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,04	1,46	567,04			0,01	87							
Листы из нержавеющей стали	320	16,42	32,47	28,02	280,6	0,47	0,16	5,01	391,45	0,51	20,55	228,39	70,46	2,44	488,06			0,04	71							
	60	0,66	0,13	2,38	14,4						0,4	13,6	12	0,54					71							
	Чай с рисунком 200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
	Листы из нержавеющей стали	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,07				4	13	2,8	0,22	10,6		0,01	0,01							
Листы из нержавеющей стали	100	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	105,6	0,28	316,9	267,9	84,23	1,33	110,56		0,02	0,01	533							
	900	40,1	63,12	145,45	1301,7	0,85	0,47	32,21	965,17	0,99	387,95	682,99	146,63	6,05	1125,61		0,13	0,07								
	Листы из нержавеющей стали	1,400	55,78	89,26	216,24	1,686,64	1,4	2,33	54,44	7,384,67	1,88	491,04	1,165,86	286,53	17,87	1,711,39	0,02	0,42	0,1							

5 день 2 недели

Полное наименование группы	Номинал продукции	Полное наименование (г)			Защитная упаковка (грамм)	Витаминный состав										Микроэлементный состав (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Р	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Безопасные продукты	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,02	0,16	7,75	60,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,20		420,94		0,03	444							
Особые натуральные продукты	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	1,2	0,54					71							
Безопасные продукты	60	3,16	15,66	20,62	23,7	0,05	0,04		96	0,26	12,4	32	5,3	0,82		42,8			3							
Мясо с овощами	200	0,2	0,06	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,37		25,25		0,1	411							
Мясо с овощами	520	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	156,9	0,89	55,21	250,26	62,02	4,32		488,99	0,1	0,03								
Безопасные продукты	250	4,03	9,86	13,34	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,54	23,65	1,48		420,24			83							
Особые натуральные продукты	250	11,45	41,25	46,26	402	0,45	0,2	10,45	146,53	0,29	13,16	160,47	58,16	2,59		1231,75		0,01	71							
Особые натуральные продукты	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	1,2	0,54					294							
Безопасные продукты	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,25	29,8		23,42	18,8	13,2	0,86		146,42										
Мясо с овощами	30	1,96	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,32		77,8			406							
Безопасные продукты	60	6,8	8,87	23,66	149,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	6,63	1,1		80,02	0,01	0,02								
Мясо с овощами	850	23,33	60,42	123,9	149,47	0,68	0,45	61,18	316,78	1,01	1,44	413,27	122,4	0,81		1060,24	0,01	0,04	0,03							
Мясо с овощами	1200	44,16	112,35	161,02	1826,23	1,25	0,66	60,03	675,68	1,9	189,21	671,63	144,25	11,83		2397,23	0,01	0,14	0,06							

Discussion

Микро	Тепловые свойства (°)			Средне-температурная влажность (разр.)	Элементы										Массовые свойства (кг)				
	B	Ж	У		В1, ат	В2, ат	С, ат	А, ат	D, ат	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	So		
Микро 20 метр (разр.)	640.02	820.05	2 576.00	20 510.62	11.62	10.0	503.21	18 709.44	19.15	4 301.6	9 213.18	2 175.54	1 19.96	16 646.25	0.35	2.58	0.79		
Средние значения по микро	64.662	82.205	257.608	2 051.042	1.162	1.00	50.321	1 870.944	1.915	430.16	921.318	217.554	11.996	1 664.625	0.035	0.258	0.079		

[illegible]