



Примерное меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	1 ДЕНЬ										Минеральные вещества	На рецеп-туры											
	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины																	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Оладьи с джемом 105/45	150	6,0	13,0	74,0	436	0,02	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001							ТТК	
Каша с молоком витаминизированное	180	3,2	2,6	18,0	108	0,1				5,15	4,4	8,24	0,02	25,1									ТТК
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	25,91	0,09	0,13	288,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40							ТТК
Бургер/рол с сыром 20/40	60	8,0	66,0	41,0	174	0,02	235,6	6,3	0,02	114	8	14	2,3	240	0,002								ТТК
Итого за Завтрак	550	17,8	82,1	129,5	793	0,08	37,16	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,69	605,97	72,98	0,00							ТТК
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и курицей	270	4,9	8,9	15,0	156	0,09	1,36	0,29	0,17	30,60	11,74	52,8	1,01	93,37	0,007	0,30							ТТК
Нагетсы куриные	90	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,34	0,47	0,13	117,9	18,64	130,09	2,07	169,66	0,008	0,10							ТТК
Рис отварной	150	4,3	4,2	34,2	234	0,11	21	0,06	0,03	22,82	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001								ТТК
Компот из ягод	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,82	0,040								ТТК
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	6,3	0,05	0,03	63	8,65	30,45	1,4	47,6	1,96								ТТК
Итого за Обед	750	32,7	24,3	112,9	803	0,3	6,7	238,2	0,6	176,7	53,8	269,2	5,7	358,6	2,0	0,4							ТТК

2024 г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Лидия-кобальд из свинины	90	14.0	27.0	11.0	342	0.05	1.02	1.34	0.47	0.11	117.9	18.64	139.09	2.07	159.66	0.008	0.10	0.022	ТК							
Макаронные отходы	180	6.8	4.5	43.2	244	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002	0.10	0.022	ТК							
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0.2	0.0	15.2	63	3.2	253.3	6.3	0.02	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040	0.10	0.022	ТК							
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	0.10	0.022	ТК							
Итого за Завтрак	515	24.0	32.5	90.4	784	0.8	4.4	485.0	13.1	0.2	395.1	39.0	226.3	5.4	529.5	0.1	0	0	ТК							
Обед																										
Суп картофельный с горохом с курой 250/10	260	6.3	5.9	20.2	166	0.16	1.59	20.2	6.18	0.4	27.4	28.7	99.7	0.6	173.8	0.006	0.5	0.023	ТК							
Винегрет хрустящий	100	19.8	13.5	18.9	274	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008	0.5	0.025	ТК							
Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.6	165	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021	0.018	0.018	ТК							
Овощи натуральные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	30.06	0.08	0.11	41.56	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.5	0.020	ТК							
Сок	200	2.6	0.4	20.0	88	0.02	0.02	25.6	0.02	0.02	14	8	14	2.8	40	0.020	0.10	0.020	ТК							
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80.0	0.06	0.38	3.4	0.03	0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.99	0.10	0.020	ТК							
Руллет ягодный	50	7.0	8.0	24.0	199	0.8	0.38	3.4	0.03	0.03	2.6	4.2	4.2	2.2	8	0.020	0.10	0.020	ТК							
Итого за Обед	890	40.4	33.6	126.5	986	1.3	47.7	71.6	7.1	2.0	317.1	120.8	489.1	12.6	545.6	2.0	1.0	0.1	ТК							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Завтрак																										
Пудинг из творога со ступенным молоком 200/50	250	35.6	16.1	63.9	552	0.06	1.15	119.16	0.56	0.02	288.84	22.35	266.91	0.74	149.67	0.001	0.70	0.000	ТК							
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	61.0	0.02	3.2	225.6	6.3	0.02	103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040	0.10	0.020	ТК							
Батон йодированный	40	3.0	1.0	21.0	105.0	0.02	0.02	225.6	6.3	0.02	114	8	14	2.8	240	0.002	0.10	0.020	ТК							
Молоко	110	0.5	5.0	12.7	61	0.02	0.02	253.3	0.02	0.02	14	8	14	0.0	40	0.001	0.10	0.020	ТК							
Итого за Завтрак	600	39.3	22.1	112.6	779	0.1	4.4	851.4	13.2	0.1	520.1	39.8	301.5	3.6	444.5	0.0	0.7	0.0	ТК							
Обед																										
Суп картофельный с яйцом, курой 250/10	260	6.0	6.8	21.3	169	0.09	1.36	0.29	0.37	0.37	20.99	11.74	52.6	1.01	93.37	0.001	0.30	0.000	ТК							
Бифстоготин из отварного мяса	100	13.0	28.0	4.0	324	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.008	0.5	0.025	ТК							
Каша гречневая рассыпчатая	150	5.0	5.0	34.2	214	0.11	0.11	21	0.08	0.03	22.92	11.04	60.5	1.13	1.01	0.001	0.10	0.020	ТК							
Овощи натуральные свежие	60	1.0	0.0	2.0	14	0.18	30.00	20.06	0.08	0.11	41.56	36.04	93.75	1.71	45.88	0.001	0.5	0.020	ТК							
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32.0	133	0.04	0.04	256.3	0.02	0.02	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	0.000	0.10	0.020	ТК							
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.6	60.0	0.03	0.03	3.4	0.01	0.01	4.4	6.6	17	0.4	26.2	0.172	0.10	0.020	ТК							
Хачапури с сыром	80	14.0	16.0	48.0	398	0.8	0.38	3.4	0.03	0.03	2.6	4.2	4.2	2.2	8	0.020	0.10	0.020	ТК							
Итого за Обед	880	42	56	154	1312	1.3	32.4	302.2	0.6	1.9	208.9	92.0	386.9	9.2	316.8	0.7	0.8	0.0	ТК							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые		Углеводы, г	Энергетич.	Витаминные вещества											Не децен		
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		Ф, мг	Сg, мг
Завтрак																			
Ежики мясные с соусом 150/50	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008	0,025	ТК	
Чай с лим. сод. сахар и лимонком 200/5	205	0,0	0,0	12,0	48	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,025	ТК	
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,025	ТК	
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,02	0,02	253,3	0,26	0,02	14	8	14	0,0	40	0,001	0,025	ТК	
Итого за Завтрак	605	22,6	23,5	67,5	577	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02		
Обед																			
Ци из свежей капусты с картошкой и крутой 250/10																			
	260	7,8	3,9	10,5	143	0,01	13,56	0,86	0,47	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031	ТК
Бризоль крупная																			
	100	19,8	13,5	18,9	274	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022	ТК
Макаронь отарные																			
	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002	0,025	ТК	
Компот из ягод																			
	200	0,0	0,0	22,9	90	0,01	3,3	235,6	0,01	0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,040	0,025	ТК	
Хлеб дражоний																			
	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06	0,06	16,8	0,03	0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,99	0,025	ТК	
Итого за Обед	750	35,8	21,6	105,1	790	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	6,7	30,5	1,4	47,6	2,0	0,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества		Энергетич.	Витаминные вещества											Не децен			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Л, мг	Ф, мг	Сg, мг
Завтрак																			
Рыба по-солнечному	75	13,0	13,0	3,0	185	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007	0,018	ТК	
Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	138	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021	0,018	ТК	
Чай с лимитм содержанием сахара	200	0,2	0,0	10,0	41	0,02	3,2	253,3	6,3	0,02	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040	0,018	ТК	
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	0,02	225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002	0,018	ТК	
Блишчик с начинкой	70	1,4	1,9	28,7	130,8	0,02	4,6	480,1	13,0	0,2	545,1	42,5	254,6	6,4	403,8	0,1	0,018	ТК	
Итого за Завтрак	535	20,7	20,7	83,2	599	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	6,3	6,7	30,5	1,4	47,6	2,0	0,0		
Обед																			
Рассолыник Ленинградский с перловой 250/20																			
	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	ТК
Лимон со свиной 250/20																			
	250	8,4	9,7	22,4	441	0,10	1,1	29,10	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	ТК
Овощи натуральные свежие																			
	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5	0,020	ТК
Сок																			
	200	0,02	0,02	20,0	88	0,02	0,02	25,6	0,02	0,02	14	8	14	2,8	40	0,020	0,020	ТК	
Хлеб дражоний																			
	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,06	0,06	11,55	0,7	0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,26	0,025	ТК	
Пирожок с яичом																			
	60	7,0	9,0	23,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	1,22	2,6	4,2	379,1	2,2	8	0,025	0,025	ТК	
Итого за Обед	865	22,0	27,0	90,9	926	1,3	46,5	88,6	6,3	1,6	342,4	110,4	379,1	10,8	437,3	1,3	0,7	0,0	

8 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины												Минеральные вещества										№ рецепт т/д/ы				
		Вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Минеральные вещества													
																			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг		Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак																																
Пудинг из творога со сливочным маслом	250	35,6	16,1	63,9	552	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000														
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040																
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002																
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001																
Итого за Завтрак	600	39,3	22,1	112,6	779	0,1	4,4	651,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,01	0,7	0,0														
Обед																																
Щи из свежей капусты с картошкой и курицей	270	9,8	3,9	21,5	160	0,01	13,56	0,86	0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,006	0,40	0,031															
Курица отварная	200	19,0	22,0	18,0	349	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008			0,025														
Омлет картофельный свежий	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	41,96	3,64	93,75	1,71	45,88	0,001	0,5																
Напиток из яблок сушеных	200	0,7	0,1	32,0	133	0,04		256,3	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	0,000																	
Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	10,5	50,0	0,03		4,4	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72																	
Пирожок с яблоком	60	7,0	9,0	23,0	199	0,81	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2		2,2	8																		
Итого за Обед	815	39	35	107	905	1,1	44,6	281,8	0,5	1,5	189,6	93,0	334,8	8,3	334,0	0,7	0,9	0,1														

9 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины												Минеральные вещества										№ рецепт т/д/ы				
		Вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Минеральные вещества													
																			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг		Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг
Завтрак																																
Нагетсы куриные	80	21,0	11,0	14,0	243	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022														
Макарон отварные	150	5,6	3,8	36,0	203	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002																
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,2	0,0	15,2	63		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040																
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002																
Фрукт	160	0,6	0,5	16,5	75	0,16	23,96	23,91	0,09	0,13	248,21	33,14	98,23	1,37	57,29	0,002	0,40	0,011														
Итого за Завтрак	625	29,7	16,2	97,1	662,8	0,91	30,4	511,0	13,2	0,3	633,4	72,1	324,5	6,8	586,6	0,1	0,5	0,03														
Обед																																
Рассолинк ленинградский с перловой крупой, кудрой 250/20	270	4,0	8,0	13,0	134	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030														
Бифштекс из отварного мяса	100	13,0	28,0	4,0	324	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,008			0,025													
Каша пречневая рассыпчатая	180	6,0	6,0	41,0	257	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001																
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	133		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040																
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,03		3,4	0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72																	
Руллет "Ласточкин"	30	7,0	8,0	24,0	199	0,8	0,38	3,4	1,22	2,6	4,2		2,2	8																		
Итого за Обед	830	32,6	50,4	126,6	1107	1,1	19,3	288,1	6,8	1,4	292,4	62,1	289,9	7,0	357,9	0,8	0,2	0,1														

Применение пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетич.			Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг		
Рыба в панровке	90	16,0	11,0	14,0	218	0,04	0,72	0,01	0,09	215,43	14,43	108,37	1,63	33,88	0,007				ТК	
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,6	165	0,06	0,69	1,16	0,41	112,44	18,59	135,61	1,94	115,14	0,021				ТК	
Овощи натуральные свежие	60	1,0	0,0	2,0	14	0,18	30,00	20,06	0,08	41,96	36,04	93,75	1,71	45,88	0,001				ТК	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61,0	3,2	253,3	103,24	6,3	103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040				ТК	
Батон йодированный	40	3,0	1,0	21,0	105,0	0,02	225,6	225,6	6,3	114	8	14	2,8	240	0,002				ТК	
Итого за Завтрак	570	23,9	17,8	76,6	563	0,3	34,6	500,1	13,1	587,1	78,5	348,3	8,1	449,7	0,1				ТК	
Обед																				
Суп картофельный с горохом с курицей 250/20	270	6,3	5,9	20,2	166	0,16	15,9	20,2	6,18	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023		ТК	
Бризоль куриная	100	19,8	13,5	18,9	274	0,08	1,02	1,34	0,47	117,9	18,64	139,09	2,07	159,66	0,008	0,10	0,022		ТК	
Рис отварной	180	5,0	5,0	53,0	281	0,11	21	21	0,08	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001				ТК	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	22,9	90	3,2	253,3	103,24	6,3	7,7	11,55	29,75	0,7	45,85	1,28				ТК	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,08	0,8	0,38	3,4	2,6	4,2	2,2	2,2	8					ТК	
Ватрушка с творогом	100	14,0	9,0	40,0	297	0,8	20,5	29,2	1,22	281,8	75,6	335,6	6,8	403,1	1,3	0,6			ТК	
Итого за Обед	870	46,6	34,0	165,3	1160	1,2	20,5	299,2	13,0	281,8	75,6	335,6	6,8	403,1	1,3	0,6			ТК	
Итого по примерному меню																				
Итого	Пищевые	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
Итого за весь период	619	628	2429	17768	90,0	601,3	1308,4	93,6	9,4	13,0	4152,1	1984,8	7675,3	175,7	22462,3	3789,5	2,0	96,2		
Среднее значение за период	61,9	62,8	242,9	1776,8	9,0	60,1	130,8	9,4	1,3	1,3	415,2	198,5	767,5	17,6	2246,2	378,9	0,2	9,6		

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 "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Трушляева В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Г. Лавишной 2004 г.