

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска «Средняя школа № 78
имени первого Президента республики Азербайджан Гейдара Алиева»

Г.Н. Царев
Начальник пришкольного летнего лагеря



2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев
2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2023 г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сезон: Летний

Неделя: 1

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,16 | Лепёшка с сыром | 50 | 5,2 | 2,47 | 30,1 | 165,1 | 0,08 | 0,04 | 0,03 | 0,24 | 0,000 | 42,86 | 0,6 | 57,29 | 13,84 | 67,62 | 0,01 | 8,33 | 0,56 | | | | | | | | | | |
| 345,55 | Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным | 250 | 7,42 | 7,27 | 40,8 | 255,65 | 0,16 | 0,21 | 1,56 | 0,070 | 0,08 | 153,37 | 192,39 | 34,090 | 5,450 | 241,13 | 11,09 | 45,97 | 1,11 | | | | | | | | | | |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0,250 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 | | | | | | | | | | |
| 5,35 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,49 | 0,20 | 9,94 | 48,3 | 0,03 | 0,01 | 0,0 | 0,01 | 0 | 3,37 | 12,90 | 0 | 4,88 | 20,27 | 0,01 | 2,44 | 0,18 | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 19,09 | 13,14 | 105,42 | 610,33 | 0,31 | 0,41 | 2,89 | 0,35 | 0,11 | 320,00 | 295,89 | 91,58 | 24,42 | 516,87 | 11,20 | 70,74 | 1,97 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,09 | Салат "Молодость" из капусты с зеленью | 60 | 1,1 | 2,1 | 2,9 | 34,5 | 0,02 | 0,02 | 27,20 | 0,030 | 0,00 | 35,02 | 19,97 | 1,98 | 0,180 | 100,48 | 0,07 | 10,58 | 0,40 | | | | | | | | | | |
| 102,08 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,07 | 7,00 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | 0,078 | 0,006 | 69,41 | 0,038 | 29,62 | 0,41 | | | | | | | | | | |
| 267,69 | Наггетсы "Детские" запеченные дополненные овощами | 90 | 12,72 | 18,20 | 44,10 | 429,46 | 0,13 | 0,10 | 0,13 | 1,27000 | 0,00 | 37,26 | 189,06 | 70,96 | 0,400 | 207,27 | 4,170 | 23,43 | 1,46 | | | | | | | | | | |
| 332,00 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,74 | 3,15 | 36,68 | 198,20 | 0,09 | 0,02 | | 0,03 | 0,04 | 12,08 | 46,19 | 12,05 | 0,030 | 93,51 | 0,800 | 8,44 | 0,850 | | | | | | | | | | |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 92,0 | 0,04 | 0,2 | 7,7 | 0,000 | 0,000 | 16,0 | 0,0 | 0,000 | 0,0 | 202,00 | 0,0 | 10,00 | 0,24 | | | | | | | | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 26,40 | 27,10 | 149,64 | 1010,06 | 0,61 | 0,47 | 42,03 | 1,33 | 0,04 | 166,96 | 508,32 | 85,08 | 0,62 | 689,75 | 5,11 | 114,97 | 4,69 | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 45,49 | 40,24 | 255,06 | 1620,39 | 0,92 | 0,88 | 44,92 | 1,68 | 0,15 | 486,96 | 804,21 | 176,66 | 25,04 | 1206,62 | 16,31 | 185,71 | 6,66 | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

вторник

Сезон: Летний

Летний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *28,01 | Фрукт порционно / ИЛИ / Салат фруктовый / ИЛИ / Салат из моркови с яблоком тушеным / творожно-пшеничный с яблоком огулённым ИЛИ Сырники творожные с соусом (120/300) | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,0 | 0,002 | 16,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 0 | 5,00 | 0,12 | | | | | | | | | | |
| 223,62 | Чай черный с сахаром | 150/30 | 21,5 | 30,65 | 61,4 | 431,0 | 0,07 | 0,28 | 2,35 | 0,07 | 0,27 | 173,0 | 236,7 | 0,041 | 0,03 | 181,9 | 0,008 | 33,5 | 1,15 | | | | | | | | | | |
| 430 | Хлеб пшеничный | 200 | 0,0 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | | | | | | | | | | |
| 5,35 | Хлеб пшеничный | 20 | 0,3 | 0,20 | 9,94 | 48,3 | 0,03 | 0,01 | 0,0 | 0,01 | 0 | 3,37 | 12,90 | 0 | 4,88 | 20,27 | 0,01 | 2,44 | 0,18 | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 22,10 | 31,30 | 96,36 | 578,88 | 0,14 | 0,32 | 13,25 | 0,08 | 0,27 | 197,62 | 268,84 | 0,64 | 4,91 | 219,68 | 0,02 | 45,34 | 2,32 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,34 | Салат овощной "Летний" заправленный растительным маслом | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 | | | | | | | | | | |
| 151,02 | Суп-лапша домашняя | 200 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 156,30 | 0,06 | 0,05 | 1,07 | 0,074 | 0,22 | 22,42 | 42,97 | 0,023 | 0,046 | 7,50 | 0,02 | 13,67 | 0,66 | | | | | | | | | | |
| 291,51 | Плов с птицей | 230 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407,63 | 0,2 | 0,1 | 4,69 | 0,002 | 0 | 31,61 | 215,19 | 0,095 | 0,093 | 58,07 | 0,042 | 52,25 | 1,96 | | | | | | | | | | |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4,00 | 3,30 | 0 | 0,00 | 0,45 | 0 | 1,70 | 0,15 | | | | | | | | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 23,49 | 23,58 | 113,93 | 796,88 | 0,41 | 0,22 | 17,17 | 0,40 | 0,22 | 95,37 | 380,99 | 0,14 | 0,33 | 144,47 | 0,09 | 110,34 | 4,39 | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 45,59 | 54,88 | 210,29 | 1375,76 | 0,55 | 0,54 | 30,42 | 0,48 | 0,49 | 292,99 | 649,83 | 0,79 | 5,24 | 364,15 | 0,11 | 155,68 | 6,71 | | | | | | | | | | |

Летний

Сезон:

среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | |
| 1 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| 3,01 | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,000 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 88,0 | 50,0 | 0,0 | 0,01 | 8,8 | 0,0 | 3,50 | 0,10 | | | | |
| 401,27 | Оладьи "Домашние" со сладкой молочной подливкой | 250/40 | 12,5 | 8,70 | 85,13 | 472,1 | 0,17 | 0,08 | 0 | 0,01 | 0,13 | 20,62 | 96,45 | 13,25 | 33,82 | 276,0 | 3,11 | 16,57 | 1,33 | | | | |
| 430 | Чай черный витаминизированный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 15,1 | 11,7 | 100,1 | 565,4 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,1 | 113,9 | 154,7 | 13,9 | 33,8 | 300,6 | 3,1 | 24,5 | 2,3 | | | | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|------|--------|--------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | |
| 10 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,016 | 0,00 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,60 | | | | |
| 124,41 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 200/10 | 1,4 | 3,96 | 6,3 | 71,80 | 0,05 | 0,038 | 12,6 | 0,000 | 0 | 39,4 | 39,2 | 0,0 | 0,0 | 30,66 | 0,000 | 17,7 | 0,66 | | | | |
| 288,48 | Птица, запеченная с овощами | 90 | 11,17 | 11,78 | 1,31 | 156,74 | 0,1 | 0,1 | 0,75 | 0,470 | 0 | 18,89 | 110,93 | 0,020 | 0,010 | 18,84 | 0,040 | 13,42 | 1,16 | | | | |
| 520,24 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 4,44 | 3,56 | 25,18 | 151,14 | 0,15 | 0,13 | 30,20 | 0,060 | 0,04 | 40,72 | 102,57 | 3,120 | 0,930 | 660,48 | 1,430 | 37,05 | 1,42 | | | | |
| 420 | Напиток из яблок | 200 | 0,1 | 0,06 | 14,2 | 55,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,04 | 0,0 | 0 | 0 | 15,8 | 0 | 0,0 | 0,07 | | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 19,51 | 22,79 | 73,09 | 600,01 | 0,43 | 0,39 | 57,17 | 0,55 | 0,04 | 180,85 | 384,40 | 3,16 | 1,00 | 752,92 | 1,52 | 123,67 | 5,24 | | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 34,6 | 34,5 | 173,2 | 1165,4 | 0,6 | 0,5 | 58,1 | 0,6 | 0,2 | 294,7 | 539,1 | 17,0 | 34,8 | 1053,6 | 4,6 | 148,1 | 7,5 | | | | |

Летний

Сезон:

четверг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг/мкг) | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------------------------------|------|--------|--------|-------|--------|--------|-------------------------------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг/мкг) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | |
| 1 | Завтрак | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| 8,64 | Муочное кулинарное изделие: Язык "Волжский" | 50 | 4,43 | 3,25 | 31,22 | 172,87 | 0,07 | 0,040 | 0,610 | 0,00 | 0,07 | 9,3 | 41,57 | 1,650 | 14,11 | 66,67 | 0,600 | 7,01 | 0,58 | | | | |
| 340,17 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 10,7 | 36,0 | 15,81 | 349,9 | 0,13 | 0,36 | 4,69 | 0,19 | 1,80 | 98,33 | 186,8 | 0,06 | 0,030 | 527,60 | 0,21 | 25,60 | 2,33 | | | | |
| 303,24 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0,250 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 | | | | |
| 5,45 | Хлеб пшеничный полувый | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,0020 | 78,6 | 0,002 | 0,0 | 0,66 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 24,64 | 42,91 | 101,21 | 797,25 | 0,30 | 0,57 | 7,34 | 0,83 | 1,90 | 240,01 | 357,40 | 1,91 | 14,39 | 860,72 | 0,91 | 46,61 | 3,69 | | | | |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|------|--------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | |
| 53,25 | Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" | 60 | 1,90 | 2,50 | 7,80 | 61,00 | 0,05 | 0,03 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 43,30 | 0,00 | 0,04 | 51,03 | 0,001 | 7,63 | 0,65 | | | | |
| 151,60 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 4,11 | 3,990 | 15,29 | 115,16 | 0,08 | 0,08 | 7,5 | 0,57 | 0,18 | 24,51 | 62,59 | 4,45 | 7,11 | 188,19 | 1,69 | 15,10 | 0,89 | | | | |
| 279,20 | Бифитекс "Детский" с овощами тушеными | 80/10 | 13,79 | 15,01 | 14,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0,0 | 18,62 | 77,46 | 0,00 | 0,06 | 25,50 | 0,13 | 49,48 | 1,70 | | | | |
| 250,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0,0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,0 | 0,05 | 0,0203 | 65,5 | 0,08 | 42,00 | 0,98 | | | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | | | |
| Итого за Обед | | | 39,10 | 24,73 | 115,04 | 861,02 | 0,77 | 0,47 | 33,05 | 0,62 | 0,21 | 168,59 | 463,22 | 5,12 | 7,23 | 363,17 | 1,93 | 151,51 | 6,42 | | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 63,7 | 67,6 | 216,3 | 1658,3 | 1,1 | 1,0 | 40,4 | 1,5 | 2,1 | 408,6 | 820,6 | 7,0 | 21,6 | 1223,9 | 2,8 | 198,1 | 10,1 | | | | |

Летний

Сезон:

пятница

Летний

Сезон:

понедельник

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------------|------------------------------------------------|---------------|----------------------|------|----------------|--------|-------|-------|---------------|--------|-------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|------|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | | | | | | | | | | | | | | | У | 8 |
| 1 | Завтрак молочный | 200 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0,09 | 0,10 | 0,014 | 0,03 | 38,64 | 79,3 | 0,06 | 0,03 | 87,04 | 0,02 | 11,04 | 0,60 | |
| 415,00 | Мучное кулинарное изделие / Крендель с сахаром | 200 | 7,76 | 7,64 | 31,25 | 225,37 | 0,24 | 0,20 | 1,30 | 0,05 | 0,06 | 144,82 | 238,21 | 57,86 | 15,03 | 309,7 | 11,04 | 72,12 | 1,70 | |
| 71,23 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 20 | 1,49 | 0,20 | 9,94 | 48,3 | 0,03 | 0,01 | 0,0 | 0,01 | 0 | 3,37 | 12,90 | 0 | 4,88 | 20,27 | 0,01 | 2,44 | 0,18 | |
| 5,35 | Хлеб пшеничный | 20 | 16,1 | 13,7 | 84,9 | 526,1 | 0,4 | 0,3 | 2,3 | 0,1 | 192,1 | 338,7 | 58,5 | 19,9 | 432,8 | 11,1 | 90,0 | 3,4 | | |
| Итого за завтрак | | | 50 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0,09 | 0,10 | 0,014 | 0,03 | 38,64 | 79,3 | 0,06 | 0,03 | 87,04 | 0,02 | 11,04 | 0,60 | |
| Обед | | | 2040 | 2,57 | 2,30 | 0,90 | 35,80 | 0,03 | 0,09 | 2,8 | 0,05 | 18,54 | 38,55 | 17,80 | 6,46 | 84,42 | 5,210 | 8,04 | 0,51 | |
| 83,32 | Яйцо отварное со свежим огурцом | 200 | 1,4 | 3,96 | 6,3 | 71,80 | 0,05 | 0,038 | 12,6 | 0,000 | 0 | 39,4 | 39,2 | 0,0 | 0,0 | 30,66 | 0,000 | 17,7 | 0,66 | |
| 124,99 | Щи "Весенние" из капусты со шпинатом | 90 | 18,04 | 9,67 | 4,00 | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2 | 0,3 | 15,88 | 175,41 | 0,00 | 0,060 | 20,00 | 0,130 | 25,23 | 1,68 | | |
| 267,71 | Пшеница "Тотюша" запеченный с овощами | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,00 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0,09 | |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,1 | 0,20 | 202 | 0 | 10,00 | 0,24 | | |
| 407,00 | Сок фруктовый | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | Итого за Обед | 29,8 | 20,0 | 93,8 | 731,9 | 0,5 | 0,4 | 21,4 | 0,4 | 125,6 | 438,7 | 17,9 | 6,7 | 448,0 | 5,5 | 102,3 | 4,5 | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 45,9 | 33,6 | 178,7 | 1258,0 | 0,8 | 0,7 | 23,7 | 0,5 | 0,6 | 317,7 | 777,3 | 76,4 | 26,7 | 880,8 | 16,5 | 192,3 | 7,9 | |

Примечание: * замена (приложение 11 к настоящим правилам) Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8) Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

вторник

Сезон:

Летний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|----------------------|-------|----------------|--------|------|------|---------------|--------|------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|------|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая | В1 | В2 | С | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | | | | | | | | | | | | | | | У | 8 |
| 1 | Завтрак мясной | 200 | 14,89 | 11,67 | 103,75 | 581,75 | 0,17 | 0,11 | 1,32 | 0,001 | 0,13 | 113,86 | 154,26 | 13,25 | 33,83 | 292,84 | 3,11 | 20,92 | 1,51 | |
| 3,01 | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,00 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 0,00 | 88 | 50,0 | 0,000 | 8,8 | 0,000 | 3,5 | 0,1 | | |
| 401,27 | Оладьи "Домашние" со сладкой молочной | 250/40 | 12,5 | 8,70 | 85,13 | 472,1 | 0,17 | 0,08 | 0 | 0,01 | 0,13 | 20,62 | 96,45 | 13,25 | 33,82 | 276,0 | 3,11 | 16,57 | 1,33 | |
| 351,01 | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 8,04 | 0,00 | 0,85 | 0,08 | | |
| Итого за завтрак | | | 14,89 | 11,67 | 103,75 | 581,75 | 0,17 | 0,11 | 1,32 | 0,001 | 0,13 | 113,86 | 154,26 | 13,25 | 33,83 | 292,84 | 3,11 | 20,92 | 1,51 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | 60 | 2,50 | 7,80 | 61,00 | 0,05 | 0,03 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 43,30 | 0,00 | 0,04 | 51,03 | 0,001 | 7,63 | 0,65 | |
| 53,25 | Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" | 150/20/15 | 5,80 | 5,60 | 33,60 | 205,30 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,00 | 36,74 | 24,20 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,40 | 0,40 | |
| 140,13 | Бульон из птицы с овощами, зеленью | 90 | 12,72 | 18,20 | 44,10 | 429,46 | 0,13 | 0,10 | 1,13 | 1,27 | 0,00 | 37,26 | 189,06 | 70,96 | 0,400 | 207,27 | 4,170 | 23,43 | 1,46 | |
| 267,69 | Нагетсы "Детские" запеченные дополненные | 150 | 3,60 | 5,55 | 25,38 | 170,45 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96,79 | 0,00 | 0,00 | 58,00 | 0,02 | 32,9 | 1,19 | |
| 801,38 | Картофель, запеченный под соусом сметанным | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | Итого за Обед | 26,1 | 32,2 | 149,8 | 1050,4 | 0,5 | 0,3 | 35,7 | 1,4 | 1,4 | 177,0 | 472,2 | 71,6 | 1,0 | 380,2 | 4,4 | 113,7 | 5,9 | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 41,0 | 43,9 | 253,5 | 1632,2 | 0,7 | 0,5 | 37,1 | 1,4 | 0,2 | 290,8 | 626,5 | 84,9 | 34,8 | 673,0 | 7,5 | 134,6 | 7,4 | |

Примечание: * замена (приложение 11 к настоящим правилам) Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9) Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения (приложение 41 и восточными привалками)
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

середина

Сезон:

Летний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------------|--------|------|------|---------------|-------|------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|------|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая | | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | 7 | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 118.07/340.12 | Яйцо отварное 1/2, морковь в нарезке | 20/50 | 2,77 | 2,03 | 2,28 | 38,48 | 0,03 | 0,11 | 1,51 | 2,75 | 0,44 | 24,3 | 23,42 | 11,0 | 0,036 | 88,0 | 0,004 | 13,66 | 0,69 | |
| 672.10 | Вареники с овощной начинкой (картофель) под | 150/30 | 14,0 | 8,1 | 57,00 | 356,97 | 0,21 | 0,23 | 0,09 | 1,80 | 1,80 | 98,33 | 203,1 | 0,02 | 0,030 | 527,60 | 0,21 | 25,60 | 2,33 | |
| 303.03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0,250 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 | |
| 5.45 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,01 | 0,0 | 78,6 | 0,0 | 0 | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26,34 | 13,81 | 113,46 | 669,93 | 0,34 | 0,51 | 4,39 | 2,87 | 2,27 | 255,05 | 355,51 | 11,23 | 0,32 | 882,05 | 0,0 | 53,26 | 3,80 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37.01 | Салат из свежих помидор с растительным | 60 | 0,63 | 3,11 | 2,17 | 40,08 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 | |
| 151.60 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 156,30 | 0,06 | 0,05 | 1,07 | 0,074 | 0,22 | 22,42 | 42,97 | 0,023 | 0,046 | 7,50 | 0,02 | 13,67 | 0,66 | |
| 291.51 | Плов с птицей | 230 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407,63 | 0,2 | 0,1 | 4,69 | 0,002 | 0 | 31,61 | 215,19 | 0,095 | 0,093 | 58,07 | 0,042 | 52,25 | 1,96 | |
| 407.00 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,39 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0,00 | 0 | 14,00 | 28,7 | 0,1 | 0,2 | 202,00 | 0,0 | 10,00 | 0,24 | |
| 5.08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,9 | 24,9 | 115,8 | 817,1 | 0,4 | 0,3 | 19,5 | 0,4 | 0,2 | 105,4 | 406,4 | 0,2 | 0,5 | 346,0 | 0,1 | 118,6 | 4,5 | |
| Итого за 2 приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 50,3 | 38,7 | 229,3 | 1487,0 | 0,8 | 0,8 | 23,9 | 3,3 | 2,5 | 360,4 | 761,9 | 11,4 | 0,9 | 1228,1 | 0,4 | 171,9 | 8,3 | |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

четверг

Сезон:

Летний

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 2 | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------------|--------|------|------|---------------|---------|------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|-------|---|
| | | | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая | | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | 7 | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50.16 | Лепёшка с сыром | 50 | 5,2 | 2,47 | 30,1 | 165,1 | 0,08 | 0,04 | 0,03 | 0,24 | | 42,86 | 0,6 | 57,29 | 13,84 | 67,62 | | 8,33 | 0,56 | |
| 173.26 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 250 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 258,00 | 0,19 | 0,16 | 1,2 | 0,018 | 0,11 | 136,00 | 181,37 | 0,063 | 0,014 | 228,7 | 0,15 | 47,60 | 1,24 | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,0500 | 0,05 | 152,20 | 124,50 | 0,0 | 0,0 | 149,63 | 0,19 | 21,3 | 0,40 | |
| 5.35 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,49 | 0,20 | 9,94 | 48,3 | 0,03 | 0,01 | 0,0 | 0,01 | 0 | 3,37 | 12,90 | 0 | 4,88 | 20,27 | 0,01 | 2,44 | 0,18 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,8 | 16,5 | 109,5 | 622,9 | 0,4 | 0,4 | 3,2 | 0,3 | 0,2 | 334,4 | 319,4 | 57,4 | 18,7 | 466,2 | 0,4 | 79,7 | 2,4 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.11 | Салат из свежих огурцов с луком | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 | |
| 102.08 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,07 | 7,00 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | 0,078 | 0,006 | 69,41 | 0,038 | 29,62 | 0,41 | |
| 90.02 | Котлеты куриные запеченные с овощами | 90 | 12,72 | 18,20 | 44,10 | 429,46 | 0,13 | 0,10 | 0,13 | 1,27000 | 0,00 | 37,26 | 189,06 | 70,96 | 0,400 | 207,27 | 4,170 | 23,43 | 1,46 | |
| 332.00 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,74 | 3,15 | 36,68 | 198,20 | 0,09 | 0,02 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 12,08 | 46,19 | 12,05 | 0,030 | 93,51 | 0,800 | 8,44 | 0,850 | |
| 519.01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0,00 | 0,0 | 4,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 1,7 | 0,15 | |
| 5.08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,5 | 46,9 | 147,0 | 989,8 | 0,6 | 0,3 | 18,5 | 1,6 | 0,0 | 132,8 | 500,6 | 83,1 | 0,6 | 449,1 | 5,0 | 105,9 | 4,5 | |
| Итого за 2 приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 44,3 | 43,3 | 256,5 | 1612,7 | 0,9 | 0,7 | 21,7 | 1,9 | 0,2 | 467,2 | 820,0 | 140,5 | 1,94 | 915,3 | 5,4 | 185,6 | 6,9 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

среда

Сезон:

Летний

| № рец. | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------|------|---------------|--------|------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|--------|------|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия / Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,000 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 88,0 | 50,0 | 0,0 | 0,01 | 8,8 | 0,0 | 3,50 | 0,10 | | | |
| 401,28 | Оладьи "Домашние" со сладкой молочной подливкой | 300/40 | 15,5 | 6,81 | 106,48 | 554,5 | 0,23 | 0,08 | 0 | 0,01 | 0,13 | 25,10 | 118,34 | 12,15 | 43,70 | 306,4 | 3,11 | 21,29 | 1,65 | | | |
| 430 | Чай черный витаминизированный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | | | |
| Итого за завтрак | | | 18,0 | 9,8 | 121,5 | 647,8 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,1 | 118,4 | 176,6 | 12,8 | 43,7 | 331,0 | 3,1 | 29,2 | 2,6 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,016 | 0,00 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,60 | | | |
| 124,59 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | 250/5 | 3,39 | 5,18 | 9,0 | 97,18 | 0,07 | 0,06 | 30,06 | 0,940 | 0 | 41,7 | 47,62 | 1,4 | 0,4 | 275,42 | 0,48 | 20,6 | 0,78 | | | |
| 288,48 | Птица, запечённая с овощами | 90 | 11,17 | 11,78 | 1,31 | 156,74 | 0,1 | 0,1 | 0,75 | 0,470 | 0 | 18,89 | 110,93 | 0,020 | 0,010 | 18,84 | 0,040 | 13,42 | 1,16 | | | |
| 520,24 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150 | 4,44 | 3,56 | 25,18 | 151,14 | 0,15 | 0,13 | 30,20 | 0,060 | 0,04 | 40,72 | 102,57 | 3,120 | 0,930 | 660,48 | 1,430 | 37,05 | 1,42 | | | |
| 420 | Напиток из яблок | 200 | 0,1 | 0,06 | 14,2 | 55,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,04 | 0,0 | 0 | 0 | 15,8 | 0 | 0,0 | 0,07 | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | 21,50 | 24,01 | 75,80 | 625,39 | 0,45 | 0,42 | 74,63 | 1,49 | 0,04 | 183,15 | 392,82 | 4,53 | 1,43 | 997,68 | 2,00 | 126,57 | 5,36 | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 39,5 | 33,8 | 197,3 | 1273,2 | 0,7 | 0,5 | 75,6 | 1,5 | 0,2 | 301,5 | 569,4 | 17,3 | 45,1 | 1328,7 | 5,1 | 155,8 | 8,0 | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

четверг

Сезон:

Летний

| № рец. | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Неделя: 1 | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг/мкг) | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------|------|---------------|--------|------|--------|--------|-------|--------|-------------------------------|-------|--------|------|--|--|--|
| | | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,17 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 10,7 | 36,0 | 15,81 | 349,9 | 0,13 | 0,36 | 4,69 | 0,19 | 1,80 | 98,33 | 186,8 | 0,06 | 0,030 | 527,60 | 0,21 | 25,60 | 2,33 | | | |
| 303,02 | Каша гречневая с маслом сливочным | 100 | 4,8 | 3,7 | 23,62 | 149,7 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 9,43 | 114,1 | 8,83 | 2,200 | 145,34 | 1,27 | 76,10 | 2,56 | | | |
| 303,24 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0,250 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 | | | |
| 5,45 | Хлеб пшеничный подовый | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,0030 | 78,6 | 0,002 | 0,0 | 0,66 | | | |
| Итого за завтрак | | | 25,01 | 43,39 | 93,61 | 774,12 | 0,39 | 0,56 | 7,34 | 0,25 | 1,87 | 240,16 | 429,94 | 9,09 | 2,48 | 939,39 | 1,58 | 115,70 | 5,67 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,25 | Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" | 60 | 1,90 | 2,50 | 7,80 | 61,00 | 0,05 | 0,03 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 43,30 | 0,00 | 0,04 | 51,03 | 0,001 | 7,63 | 0,65 | | | |
| 151,61 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 4,25 | 4,520 | 15,64 | 135,12 | 0,08 | 0,08 | 9,1 | 0,57 | 0,19 | 24,59 | 63,11 | 4,49 | 7,13 | 192,36 | 1,72 | 15,23 | 0,91 | | | |
| 279,20 | Бифштекс "Летский" с овощами тушёными | 90 | 13,79 | 15,01 | 14,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0,0 | 18,62 | 77,46 | 0,00 | 0,06 | 25,50 | 0,13 | 49,48 | 1,70 | | | |
| 250,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0,0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,0 | 0,05 | 0,0203 | 65,5 | 0,08 | 42,00 | 0,98 | | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | | |
| Итого за Обед | | | 39,24 | 25,26 | 115,39 | 880,98 | 0,77 | 0,47 | 34,66 | 0,62 | 0,22 | 168,67 | 463,74 | 5,16 | 7,25 | 367,34 | 1,96 | 151,64 | 6,44 | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 64,3 | 68,7 | 209,0 | 1655,1 | 1,2 | 1,0 | 42,0 | 0,9 | 2,1 | 408,8 | 893,7 | 14,2 | 9,7 | 1306,7 | 3,5 | 267,3 | 12,1 | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

пятница

Сезон:

Летний

Летний

Сезон:

пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|----|---------------------------|---|---|---|---|---|----|
| | | | Б | Ж | У | Y | B1 | B2 | | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120,20 | Салат фруктовый с сахарной пудрой | 100 | 0,65 | 0,30 | 8,95 | 42,50 | 0,04 | 0,03 | 38,3 | 0,04 | 0,00 | 25,00 | 17,0 | 10,15 | 0,03 | 144,06 | 0,0 | 11,0 | 1,25 | | | | | | | | |
| 672,08 | Вареники с творожной начинкой | 150 | 14,0 | 8,1 | 57,00 | 356,97 | 0,21 | 0,23 | 203,1 | 0,02 | 0,30 | 527,60 | 0,21 | 25,60 | 2,33 | 0,08 | 4,50 | 0,87 | | | | | | | | | |
| 66228,00 | Соус молочный сладкий | 50 | 1,6 | 3,27 | 11,56 | 73,38 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 0,03 | 0,04 | 60,72 | 47,0 | 10,1 | 11,7 | 75,9 | 4,50 | 7,33 | | | | | | | | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | | | | | | | | | |
| 5,45 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,0 | 0,0 | 12,0 | 39,0 | 0,007 | 0,003 | 78,60 | 0,0015 | 0,0 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 21,04 | 12,20 | 122,04 | 662,90 | 0,33 | 0,37 | 41,38 | 0,16 | 1,84 | 201,30 | 314,37 | 20,84 | 11,76 | 842,01 | 4,72 | 48,33 | 5,19 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,11 | Салат из свежих огурцов с луком | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | | | | | | | | | |
| 99,91 | Суп овощной "Летний" | 250 | 4,32 | 4,12 | 15,49 | 119,21 | 0,08 | 0,08 | 45,1 | 0,93 | 0,18 | 24,62 | 62,59 | 4,45 | 7,11 | 388,92 | 1,71 | 23,12 | | | | | | | | | |
| 267,66 | Крокеты с кабачком запеченные под соусом | 90 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236,0 | 0,61 | 0,56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | 0,066 | 0,0018 | 74,20 | 0,033 | 61,6 | | | | | | | | | |
| 74,05 | Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 196,6 | 0,22 | 0,03 | 0,030 | 0 | 0,030 | 18,12 | 157,03 | 12,080 | 3,0000 | 198,68 | 1,8 | 104,5 | | | | | | | | | |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0,000 | 0,000 | 14,0 | 28,7 | 0,078 | 0,2 | 202,00 | 0,0 | 10,00 | | | | | | | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 29,00 | 25,61 | 124,57 | 793,03 | 1,08 | 0,84 | 86,61 | 1,28 | 0,22 | 178,19 | 584,99 | 16,70 | 10,50 | 942,25 | 3,57 | 241,89 | 9,23 | | | | | | | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50,0 | 37,8 | 246,6 | 1455,9 | 1,4 | 1,2 | 128,0 | 1,4 | 2,1 | 379,5 | 899,4 | 37,5 | 22,3 | 1784,3 | 8,3 | 290,2 | 14,4 | | | | | | | | | |

Летний

Сезон:

суббота

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|----|----|---------------------------|---|---|---|---|---|----|
| | | | Б | Ж | У | Y | B1 | B2 | | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 58,02 | Булочка "Домашняя" с сахаром | 50 | 4,43 | 3,25 | 31,22 | 172,87 | 0,07 | 0,040 | 0,00 | 0,610 | 0,07 | 9,3 | 41,57 | 1,65 | 14,11 | 66,67 | 0,600 | 7,01 | | | | | | | | | |
| 181,11 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 250 | 9,08 | 12,13 | 41,19 | 284,39 | 0,12 | 0,25 | 1,95 | 0,012 | 0,11 | 190,40 | 172,73 | 3,84 | 3,05 | 276,58 | 1,51 | 28,83 | | | | | | | | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,0500 | 0,05 | 152,20 | 124,50 | 0,0 | 0,0 | 149,63 | 0,19 | 21,3 | | | | | | | | | |
| 5,45 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,73 | 0,49 | 24,86 | 120,8 | 0,06 | 0,02 | 0,0 | 0,01 | 0 | 8,41 | 32,25 | 0 | 12,20 | 50,66 | 0,02 | 6,10 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 21,92 | 21,02 | 119,85 | 729,54 | 0,31 | 0,54 | 3,90 | 0,68 | 0,23 | 360,29 | 371,05 | 5,98 | 29,36 | 543,54 | 2,32 | 63,24 | 1,99 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,05 | Салат "Молодость" из капусты с зеленью | 60 | 1,1 | 2,1 | 2,9 | 34,5 | 0,02 | 0,02 | 27,20 | 0,030 | 0,00 | 35,02 | 19,97 | 1,98 | 0,180 | 100,48 | 0,07 | 10,58 | | | | | | | | | |
| 392,35 | Пельмени с бульоном и зеленью | 100/100 | 12,93 | 11,41 | 29,29 | 264,00 | 0,19 | 0,10 | 0,49 | 0,02 | 0,09 | 23,43 | 133,86 | 0,04 | 0,024 | 22,50 | 0,049 | 18,26 | | | | | | | | | |
| 239,48 | Тефтели из рыбы под соусом овощным | 90 | 11,93 | 9,5 | 20,22 | 200,86 | 0,0 | 0,0 | 0,62 | 0,01 | 3,41 | 4,4 | 5,25 | 0,18 | 0,08 | 40,78 | 0,17 | 11,05 | | | | | | | | | |
| 520,30 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 200 | 4,84 | 3,84 | 30,30 | 178,04 | 0,22 | 0,16 | 36,26 | 0,070 | 0,05 | 53,40 | 125,22 | 4,140 | 1,150 | 795,37 | 1,920 | 44,87 | | | | | | | | | |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,6 | 7,7 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0 | 3,0 | | | | | | | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 32,82 | 27,14 | 126,06 | 880,83 | 0,55 | 0,34 | 64,77 | 0,13 | 3,55 | 163,35 | 402,60 | 6,36 | 1,44 | 976,66 | 2,24 | 120,66 | 4,93 | | | | | | | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 54,7 | 48,2 | 245,9 | 1610,4 | 0,9 | 0,9 | 68,7 | 0,8 | 3,8 | 523,6 | 773,7 | 12,3 | 30,8 | 1520,2 | 4,6 | 183,9 | 6,9 | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

Неделя: 2
 Понедельник

Летний

Сезон:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|------|----|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | 7 | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415,00 | Мучное кулинарное изделие / Крекель с сахаром | 50 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0,09 | 0,10 | 0,014 | 0,03 | 38,64 | 79,3 | 0,06 | 0,03 | 87,04 | 0,02 | 11,04 | 0,60 | | | |
| 71,23 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 250 | 7,76 | 7,64 | 31,25 | 225,37 | 0,24 | 0,20 | 1,30 | 0,05 | 0,06 | 144,82 | 238,21 | 57,86 | 15,03 | 309,7 | 11,04 | 72,12 | 1,70 | | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | | | |
| 5,45 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,73 | 0,49 | 24,86 | 120,8 | 0,06 | 0,02 | 0,0 | 0,01 | 0 | 8,41 | 32,25 | 0 | 12,20 | 50,66 | 0,02 | 6,10 | 0,46 | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 18,4 | 14,0 | 99,8 | 598,6 | 0,4 | 0,3 | 2,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 197,1 | 358,0 | 59,0 | 27,3 | 463,2 | 11,1 | 93,7 | 3,6 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83,32 | Ябло отварное со свежим огурцом | 20/40 | 2,57 | 2,30 | 0,90 | 35,80 | 0,03 | 0,09 | 2,8 | 0,05 | 0,44 | 18,34 | 38,55 | 17,80 | 6,46 | 84,42 | 5,210 | 8,04 | 0,51 | | | |
| 124,99 | Щи "Весенние" из капусты со шиннитом | 250 | 3,59 | 4,02 | 10,9 | 92,30 | 0,08 | 0,07 | 49,8 | 1,100 | 0 | 49,09 | 54,21 | 4,6 | 0,5 | 49,09 | 1,560 | 24,13 | 0,97 | | | |
| 267,71 | Шницель "Тогоша" запеченный с овощами | 90 | 18,04 | 9,67 | 4,00 | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2 | 0,3 | 0 | 15,88 | 175,41 | 0,00 | 0,060 | 20,00 | 0,130 | 25,23 | 1,68 | | | |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,70 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0,0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | 0,00 | 93,86 | 0,080 | 8,47 | 0,09 | | | |
| 407,00 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,1 | 0,20 | 202 | 0 | 10,00 | 0,24 | | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 31,9 | 20,0 | 98,3 | 752,4 | 0,5 | 0,4 | 58,6 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 135,3 | 453,7 | 22,5 | 7,3 | 466,5 | 7,0 | 108,8 | 4,8 | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50,3 | 34,0 | 198,1 | 1351,0 | 0,9 | 0,8 | 60,9 | 1,6 | 1,0 | 1,0 | 332,4 | 811,7 | 81,5 | 34,5 | 929,6 | 18,1 | 202,4 | 8,4 | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

Неделя: 2
 вторник

Летний

Сезон:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|------|----|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | 7 | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 5 |
| Завтрак молочной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Пастеризованная / Сыр порционный | 10 | 2,3 | 3,0 | 0,00 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 0,00 | 88 | 50,0 | 0,000 | 0,01 | 8,8 | 0,000 | 3,5 | 0,1 | | | |
| 401,28 | Оладьи "Домашние" со сладкой молочной | 300/40 | 15,5 | 6,81 | 106,48 | 554,5 | 0,23 | 0,08 | 0 | 0,01 | 0,13 | 25,10 | 118,34 | 12,15 | 43,70 | 306,4 | 3,11 | 21,29 | 1,65 | | | |
| 351,01 | Кисель фруктовый | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0,00 | 0,00 | 8,04 | 0,0 | 0,85 | 0,08 | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17,83 | 9,78 | 125,10 | 664,17 | 0,23 | 0,11 | 1,32 | 0,02 | 0,13 | 0,13 | 118,34 | 176,15 | 12,15 | 43,71 | 323,21 | 3,11 | 25,64 | 1,83 | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,40 | Салат из капусты белокочанной с огурцом | 100 | 1,98 | 3,07 | 8,40 | 61,89 | 0,05 | 0,03 | 34,15 | 0,01 | 0,00 | 41,75 | 45,13 | 4,99 | 0,29 | 51,62 | 0,780 | 15,20 | 0,72 | | | |
| 140,13 | Бульон из птицы с овощами, зеленью | 150/20/15 | 5,80 | 5,60 | 33,60 | 205,30 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0,00 | 36,74 | 24,20 | 0,07 | 0,57 | 30,95 | 0,20 | 12,40 | 0,40 | | | |
| 267,69 | Наггетсы "Детские" запеченные дополненные | 90 | 12,72 | 18,20 | 44,10 | 429,46 | 0,13 | 0,10 | 0,13 | 1,27 | 0,00 | 37,26 | 189,06 | 70,96 | 0,400 | 207,27 | 4,170 | 23,43 | 1,46 | | | |
| 8013,38 | Картофель, запеченный под соусом сметанным | 150 | 3,60 | 5,55 | 25,38 | 170,45 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96,79 | 0,00 | 0,00 | 58,00 | 0,02 | 32,9 | 1,19 | | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,0 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | | | |
| 5,47 | Хлеб ржано-пшеничный | 80 | 5,28 | 0,96 | 23,8 | 144,8 | 0,14 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 28,0 | 126,4 | 0,019 | 4,4 | 195,2 | 0,05 | 37,6 | 3,12 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 29,6 | 33,4 | 150,3 | 1069,4 | 0,5 | 0,3 | 46,9 | 1,4 | 0,1 | 0,1 | 192,8 | 489,8 | 76,6 | 5,7 | 558,9 | 5,2 | 126,0 | 7,8 | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 47,4 | 43,2 | 275,4 | 1733,6 | 0,7 | 0,5 | 48,2 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 311,1 | 666,0 | 88,8 | 49,4 | 882,1 | 8,3 | 151,6 | 9,6 | | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

Сезон: Летний

Неделя: 2 среда

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|----------------|---------------|------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Д | Ca | P | F | Se | K | Fe | | | | |
| Завтрак молочной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 118,07/340,12 | Яйцо отварное 1/2, морковь в нарезке | 20/50 | 2,77 | 2,03 | 2,28 | 38,48 | 0,03 | 0,11 | 1,51 | 2,75 | 0,44 | 24,3 | 23,42 | 11,0 | 0,036 | 88,0 | 0,004 | 13,66 | 0,69 | | |
| 672,10 | Вареники с овощной начинкой (картофель) под сметано-томатным соусом | 200 | 24,5 | 17,7 | 104,06 | 682,23 | 0,28 | 0,30 | 0,30 | 0,12 | 1,80 | 126,81 | 271,9 | 0,02 | 0,030 | 527,60 | 0,21 | 38,01 | 2,34 | | |
| 331,06 | Соус сметано-томатный | 30 | 0,6 | 6,0 | 3,50 | 71,37 | 0,01 | 0,03 | 1,51 | 0,14 | 0,01 | 22,48 | 16,9 | 3,42 | 0,240 | 79,57 | 0,21 | 3,12 | 0,16 | | |
| 303,03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0,250 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 | | |
| 5,45 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,01 | 0,0 | 78,6 | 0,0 | 0 | 0,66 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | 12,95 | 11,71 | 59,96 | 384,33 | 0,14 | 0,31 | 5,67 | 2,92 | 0,48 | 179,20 | 169,32 | 14,63 | 0,53 | 434,02 | 0,31 | 30,78 | 1,63 | | |
| 37,01 | Салат из свежих помидор с растительным | 60 | 0,63 | 3,11 | 2,17 | 40,08 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 | | |
| 151,61 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 4,25 | 4,520 | 15,64 | 135,12 | 0,08 | 0,08 | 9,1 | 0,57 | 0,19 | 24,59 | 63,11 | 4,49 | 7,13 | 192,36 | 1,72 | 15,23 | 0,91 | | |
| 291,14 | Плов с птицей | 240 | 17,91 | 17,52 | 52,14 | 412,93 | 0,2 | 0,1 | 4,69 | 0,002 | 0 | 31,61 | 215,19 | 0,095 | 0,093 | 59,26 | 0,042 | 53,12 | 2,12 | | |
| 407,00 | Сок фруктовый | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,39 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0,00 | 0 | 14,00 | 28,7 | 0,1 | 0,2 | 202,00 | 0,0 | 10,00 | 0,24 | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 24,8 | 25,7 | 116,1 | 801,2 | 0,5 | 0,3 | 27,5 | 0,9 | 0,2 | 107,5 | 426,5 | 4,7 | 7,6 | 532,1 | 1,8 | 121,1 | 4,9 | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | 37,8 | 37,5 | 176,0 | 1185,5 | 0,6 | 0,7 | 33,2 | 3,8 | 0,7 | 286,7 | 595,9 | 19,3 | 8,1 | 966,1 | 2,1 | 151,9 | 6,5 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

Сезон: Летний

четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|----------------|---------------|------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Д | Ca | P | F | Se | K | Fe | | | | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| 50,16 | Летёшка с сыром | 50 | 5,2 | 2,47 | 30,1 | 165,1 | 0,08 | 0,04 | 0,03 | 0,24 | | 42,86 | 0,6 | 57,29 | 13,84 | 67,62 | | 8,33 | 0,56 | | |
| 173,26 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 250 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 238,00 | 0,19 | 0,16 | 1,2 | 0,018 | 0,11 | 136,00 | 181,37 | 0,063 | 0,014 | 228,7 | 0,15 | 47,60 | 1,24 | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,0500 | 0,05 | 152,20 | 124,50 | 0,0 | 0,0 | 149,63 | 0,19 | 21,3 | 0,40 | | |
| 5,45 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,73 | 0,49 | 24,86 | 120,8 | 0,06 | 0,02 | 0,0 | 0,01 | 0 | 8,41 | 32,25 | 0 | 12,20 | 50,66 | 0,02 | 6,10 | 0,46 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | 21,0 | 16,8 | 124,4 | 695,4 | 0,4 | 0,5 | 3,2 | 0,3 | 0,2 | 339,5 | 338,7 | 57,8 | 26,1 | 496,6 | 0,4 | 83,3 | 2,7 | | |
| 20,11 | Салат из свежих огурцов с луком запавленным растительным маслом | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 | | |
| 102,08(1) | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 7,9 | 4,3 | 20,81 | 156,2 | 0,25 | 0,07 | 14,10 | 1 | 0 | 39,01 | 142,5 | 2,070 | 0,006 | 69,41 | 0,052 | 34,78 | 2,07 | | |
| 90,02 | Котлеты куриные запеченные с овощами | 90 | 12,72 | 18,20 | 44,10 | 429,46 | 0,13 | 0,10 | 0,13 | 1,27000 | 0,00 | 37,26 | 189,06 | 70,96 | 0,400 | 207,27 | 4,170 | 23,43 | 1,46 | | |
| 332,00 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,74 | 3,15 | 36,68 | 198,20 | 0,09 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 12,08 | 46,19 | 12,05 | 0,030 | 93,51 | 0,800 | 8,44 | 0,850 | | |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0,00 | 0,0 | 4,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 0,0 | 1,7 | 0,15 | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | 28,6 | 28,1 | 148,0 | 1016,8 | 0,6 | 0,3 | 25,6 | 2,2 | 0,0 | 129,7 | 500,6 | 85,1 | 0,6 | 449,1 | 5,1 | 111,1 | 6,2 | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | 49,6 | 44,8 | 272,4 | 1712,1 | 1,0 | 0,7 | 28,8 | 2,5 | 0,2 | 469,2 | 839,3 | 143,0 | 26,7 | 945,7 | 5,4 | 194,4 | 8,8 | | |

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящему правилу)
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

Летний

Сезон:

пятница

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|----------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|--------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6037,03 | Кондитерское изделие / Печенье | 30 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 82,8 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 7,4 | 15,7 | 0,0 | 0,0 | 7,20 | 0 | 0,2 | 0,18 | | |
| 81,11 | Каша молочная манная с маслом сливочным | 250 | 7,12 | 11,68 | 31,06 | 257,63 | 0,10 | 0,24 | 0,09 | 0,012 | 0,07 | 187,76 | 124,50 | 0,025 | 0,02 | 83,48 | 0,090 | 26,14 | 0,41 | | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,0500 | 0,05 | 152,20 | 124,50 | 0,0 | 0,0 | 149,63 | 0,19 | 21,3 | 0,40 | | |
| 5,46 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 33,95 | 164,5 | 0,08 | 0,02 | 1,5 | 0,01 | 0 | 14,00 | 45,50 | 10 | 12,30 | 91,70 | 0,05 | 23,10 | 0,77 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,8 | 19,7 | 101,4 | 656,4 | 0,3 | 0,5 | 3,6 | 0,2 | 0,1 | 361,3 | 310,2 | 10,2 | 12,3 | 332,0 | 0,3 | 70,7 | 1,8 | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,09 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0,00 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | 0,19 | 61,37 | 0,001 | 9,82 | 0,29 | | |
| 392,35 | Пельмени с бульоном и зеленью | 100/100 | 12,93 | 11,41 | 29,29 | 264,00 | 0,19 | 0,10 | 0,49 | 0,02 | 0,09 | 23,43 | 133,86 | 0,04 | 0,024 | 22,50 | 0,049 | 18,26 | 0,75 | | |
| 288,48 | Птица, запеченная с овощами | 90 | 11,17 | 11,78 | 1,31 | 156,74 | 0,1 | 0,1 | 0,75 | 0,470 | 0 | 18,89 | 110,93 | 0,020 | 0,010 | 18,84 | 0,040 | 13,42 | 1,16 | | |
| 74,03 | Каша гречневая с маслом сливочным | 200 | 9,09 | 4,85 | 44,74 | 263,6 | 0,31 | 0,05 | 0,00 | 0,030 | 0,04 | 22,12 | 216,63 | 16,680 | 4,1400 | 274,68 | 2,5 | 144,5 | 4,89 | | |
| 407 | Соус фруктовый | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14,00 | 28,70 | 0,1 | 0,20 | 202,0 | 0 | 10 | 0,2 | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 35,57 | 30,68 | 123,18 | 925,56 | 0,72 | 0,42 | 14,95 | 0,84 | 0,13 | 115,78 | 609,65 | 16,85 | 4,57 | 596,47 | 2,58 | 228,85 | 8,66 | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 54,4 | 50,3 | 224,6 | 1581,9 | 1,0 | 0,9 | 18,5 | 1,0 | 0,3 | 477,1 | 919,8 | 27,1 | 16,9 | 928,5 | 2,9 | 299,6 | 10,4 | | |

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7.2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящему правилу)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

Летний

Сезон:

суббота

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|----------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340,12 | Йогурт отварное | 20 | 2,38 | 2,0 | 0,12 | 28,28 | 0,01 | 0,09 | 0,00 | 0,05 | 0,44 | 9,02 | 23,42 | 11,00 | 0,006 | 28,00 | 0,004 | 2,26 | 0,48 | | |
| 901,01 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 6,38 | 0,12 | 58,19 | | 0,01 | | 0,10 | 0,13 | 1,20 | 1,90 | 0,28 | 0,10 | 3,00 | 0 | 0,04 | 0,02 | | |
| 173,26 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 250 | 8,56 | 9,14 | 48,0 | 259,98 | 0,25 | 0,19 | 1,3 | 0,050 | 0,012 | 136,87 | 207,11 | 20,060 | 2,030 | 244,3 | 0,19 | 55,57 | 1,83 | | |
| 303,23 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 3,20 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,030 | 0,03 | 120,4 | 90,0 | 0,200 | 0,250 | 187,9 | 0,090 | 14,0 | 0,12 | | |
| 5,45 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39,0 | 0,01 | 0,0 | 78,6 | 0,0 | 0 | 0,66 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,6 | 21,2 | 102,4 | 620,9 | 0,4 | 0,5 | 4,0 | 0,2 | 0,6 | 279,5 | 361,4 | 31,5 | 2,4 | 541,7 | 0,3 | 71,9 | 3,1 | | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,46 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,60 | 0,016 | 0,00 | 56,3 | 21,1 | 0,002 | 0,017 | 10,1 | 0,02 | 22,6 | 0,60 | | |
| 1,24/124 | Свекольник "Классический" со сметаной ИЛИ Щи из капусты со сметаной | 250/5 | 1,37 | 2,120 | 8,76 | 59,65 | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0,06 | 0,00 | 37,88 | 38,91 | 0,22 | 0,48 | 98,20 | 0,03 | 18,44 | 0,93 | | |
| 239,48 | Тфтели из рыбы под соусом овощным | 90 | 11,93 | 9,5 | 20,22 | 200,86 | 0,0 | 0,0 | 0,62 | 0,01 | 3,41 | 4,4 | 5,25 | 0,18 | 0,08 | 40,78 | 0,17 | 11,05 | 0,06 | | |
| 21,08 | Рис отварной гарнирный с маслом сливочным | 150 | 3,70 | 3,96 | 38,88 | 196,24 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0,04 | 14,94 | 79,38 | 0,19 | 0,06 | 38,95 | 0,055 | 27,89 | 0,59 | | |
| 430 | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 0,90 | 0,0001 | 0 | 5,25 | 8,24 | 0,6 | 0,0 | 15,83 | 0 | 4,4 | 0,87 | | |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0,0 | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 | | |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 19,64 | 19,06 | 108,97 | 679,54 | 0,26 | 0,21 | 30,82 | 0,13 | 3,45 | 143,27 | 263,48 | 1,21 | 0,64 | 220,94 | 0,31 | 117,28 | 4,38 | | |
| Итого за 2 приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 40,2 | 40,3 | 211,3 | 1300,5 | 0,6 | 0,7 | 34,8 | 0,4 | 4,1 | 422,8 | 624,9 | 32,8 | 3,0 | 762,6 | 0,6 | 189,2 | 7,5 | | |