

Согласовано:

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ с. Филькино

Начальник лагеря

ИП Седышев Владимир Игоревич.



*Евгений Мещеряков Ет*

« 01 » июня 2026г.



## Примерное 10-ти дневное меню 2-х разового питания детей в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей

7-11 лет, 12 лет и старше

МБОУ ООШ с. Филькино

Сезон: Лето

*Разработано согласно сборнику рецептур на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г.Серов

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	6	11,64	49,33	328,48	0,03		49,29	0,18	6,13	69	21,9	0,44
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,45		135,6		0,32	0,08		400		18	0,32
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Завтрак</b>			23,23	26,5	87,2	683,58	0,21	0,32	49,37	0,18	455,64	69	52	2,06
<b>Обед.</b>														
18	Салат из свежей капусты с огурцом	70	1,74	2,7	5,71	55	0,01	1,44		0,01	3,38	5,89	2,02	0,08
102	Суп картофельный с бобовыми	220	4,96	5,75	16,65	137,94	0,21	10,12		0,18	24,38	73,25	29,41	1,7
371	Гренки	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
260	Гуляш свинина	50/50	14,18	23,23	3,96	280,07	0,01	3,7	4,5	0,08	4,54	10,18	14	1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	6,04	5,39	41,25	241,5			29,58		1,58	1,97		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед.</b>			33,43	38,98	140	1047,57		15,26	34,08	0,27	5	91,29	52,73	4,11
<b>Итого за день</b>			56,66	65,48	227,2	1731,15	0,76	15,58	83,45	0,45	583,46	160,29	104,73	6,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	220/10	9,35	13,22	49,6	354,05			49,29		2,63	3,29		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Завтрак</b>			17,61	17,91	112,37	679,39	0,24	0,01	49,29		69,49	3,29	17,35	1,81
<b>Обед.</b>														
45	Салат из белокачанной капусты	70	1,1	3,56	6,63	63,49	0,01	0,35		0,03	1,89	3,85	2,66	0,05
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220/10	1,75	5,9	9,98	103,15	0,04	11,19		0,17	21,23	39,68	19,55	0,93
274	Зразы рубленые из свинины	120	14,28	31,33	18,05	408,52	0,09	4,36		0,09	34,35	25,29	11	1
312	Пюре картофельное	170	3,65	5,49	24,9	163,62	0,17	29,01	25,5	0,14	15,87	85,84	33,37	1,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
43 465,01	Кондитерское изделие Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед.</b>			27,31	48,23	140,02	1107,24		54,92	25,5	0,63	158,74	119	98,25	
<b>Итого за день</b>			44,92	66,14	252,39	1786,63	0,84	54,93	74,79	0,63	228,23	119	115,6	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	200/20	17,91	16,96	42,31	395,78	0,04	1,54	9,24	0,23	77,47	67,38	21,09	0,46
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,33	26,63	134	0,23				74,05		8	1,35
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
<b>Итого за Завтрак</b>			30,65	24,89	105,4	770,12	0,35	1,55	9,24	0,23	161,68	67,38	43,69	2,79
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220/10	1,75	5,73	7,98	90,98	0,04	7,36		0,1	8,04	26,03	11,47	0,41
6,05	Голень куриная запечённая	100	18,67	12,26	3,31	203,27	0,02	6		0,13	9,04	2	1	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	170	10,4	8,11	51,55	325,29	0,36	2,55	34	0,73	27,35	255,08	165,62	5,51
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93			12	1			4	
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Обед.</b>			35,76	27,46	106,28	824,67		15,92	34	0,96	12	300,47	201,8	8,11
<b>Итого за день</b>			66,41	52,35	211,68	1594,79	1,01	17,47	43,24	1,19	272,97	367,85	245,49	10,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	220/10	11,27	15,94	52,23	395,15			49,29		5,06	3,29	0,81	
386	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9	104		1,2			248	190		
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	35	2,05	0,33	15,56	73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86
<b>Итого за Завтрак</b>			22,82	22,13	98,09	679,85	0,25	1,21	49,29		321,19	193,29	19,99	1,94
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	220/10	2,34	6,12	15,96	128,92	0,1	14,95		0,18	15,41	64,15	23,33	0,87
268,03	Шницель (свинина)	100	15,92	21,57	15,85	319,26	0,1				29,03	161	7,67	1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	6,04	5,39	41,25	241,5			29,58		1,58	1,97		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,33	26,63	134	0,23				74,05		8	1,35
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
43 465,01	Кондитерское изделие	40												
<b>Итого за Обед.</b>			31,42	35,61	164,2	1110,94		34,96	29,58	0,58	5	88,12	67,95	8,14
<b>Итого за день</b>			54,24	57,74	262,29	1790,79	0,8	36,17	78,87	0,58	480,88	161	87,94	1

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	220/10	7,56	11,86	43,44	313,08	0,1		45	0,25	8,18	97,9	49,25	1,46
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Завтрак</b>			17,62	18,43	93,07	611,05	0,34	0,17	45,04	0,25	275,04	97,9	75,6	3,43
<b>Обед.</b>														
75	Свекла отварная	70	1,16	0,08	5,24	32,34	0,01	7,7		0,08	28,49	33,11	16,94	1,08
113	Суп-лапша домашняя с курой	220	7,88	8,53	11,32	154,03	0,02	1	31,68	0,07	8,97		5	
637	Азу по-татарски (свинина)	240	16,81	25,06	31,08	415,98	0,22	38,52		0,32	27,74	111,98	14	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,93	18,64	93,8	0,16				51,84		5,6	0,95
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Обед.</b>			30,32	34,88	95,13	821,55		1	31,68	0,47	12	152	86,07	1
<b>Итого за день</b>			47,94	53,31	188,2	1432,6	0,81	48,25	76,72	0,72	399,7	259,02	161,67	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150/10	4,36	8,39	31,86	220,57	0,01		34,29	0,04	2,62	17,14	4,95	0,1
210	Омлет натуральный	100	9,69	14,1	1,82	172,66			32,32		1,72	2,15		
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Завтрак</b>			18,98	25,11	76,95	609,17	0,19		66,61	0,04	53,85	19,29	17,05	1,4
<b>Обед.</b>														
20	Салат из свежих огурцов	70	0,53	4,06	1,85	45,86	0,02	6,6		0,07	15,18	27,72	9,24	0,4
102	Суп картофельный с бобовыми	220	4,96	5,75	16,65	137,94	0,21	10,12		0,18	24,38	73,25	29,41	1,7
371	Гренки	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
268,02	Котлета (свинина)	120	19,1	25,88	19,02	383,11	0,12				34,84	193	9,2	1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	170	10,4	8,11	51,55	325,29	0,36	2,55	34	0,73	27,35	255,08	165,62	5,51
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1				4	
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед.</b>			40,12	45,34	133,4	1103,13	1	12	1	0,98	14	193	228,77	1
<b>Итого за день</b>			59,1	70,45	210,35	1712,3	1,17	12	1	1,02	234,73	193	245,82	1

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220/10	9,44	14,01	50,37	366,86	0,18		49,29	0,33	10,95	127,31	83,24	2,79	
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14									
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08	
6	Хлеб ржаной	35	2,05	0,33	15,56	73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,19	23,98	115,37	770,5	0,43	0,17	49,33	0,33	279,08	127,31	111,42	4,89	
<b>Обед.</b>															
23	Салат из свежих помидоров	70	0,84	4,34	3,68	57,99	0,04	15,12		0,41	13,09	24,39	13,19	0,62	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220/10	1,75	5,9	9,98	103,15	0,04	11,19		0,17	21,23	39,68	19,55	0,93	
54,04	Паста болоньезе с курицей	280	21,36	17,3	52,84	456,43	0,01	2,45		0,11	10,01	19,67	9,94	1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26									
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08	
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98	
43 465,01	Кондитерское изделие Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого за Обед.</b>			30,48	29,49	146,96	986,03				1	0,89	10		72,68	1
<b>Итого за день</b>			53,67	53,47	262,33	1756,53	0,81	38,94	49,33	1,22	408,81	222,05	184,1	10,97	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/10	4,18	8,1	34,32	228,51	0,02		34,29	0,12	4,27	48	15,24	0,3
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	150/20	13,84	13,11	32,69	305,83	0,03	1,19	7,14	0,18	59,87	52,06	16,29	0,36
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Завтрак</b>			20,74	21,93	101,55	689,91	0,18	1,19	41,43	0,3	98,84	100,06	42,03	1,69
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220/10	1,75	5,73	7,98	90,98	0,04	7,36		0,1	8,04	26,03	11,47	0,41
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	270	19,67	9,58	42,5	335,01		49,07	9,72	0,31	10	150,45	14	2,39
326	Соус молочный	20	0,61	1,75	2,25	27,28			7,8		0,41	0,52		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Обед.</b>			26,12	18,14	97,56	659,07		56,44	17,52	0,41	91,92	177	88,78	4,34
<b>Итого за день</b>			46,86	40,07	199,11	1348,98	0,73	57,63	58,95	0,71	190,76	277,06	130,81	6,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	220/10	7,56	11,86	43,44	313,08	0,1		45	0,25	8,18	97,9	49,25	1,46
7	Бутерброды горячие с сыром	30/5/15	6,28	9,06	16,05	170,91	0,13	0,12	27,03		195,87	1,8	11,55	0,93
382,01	Какао на молоке*	200	3,33	3,42	13	97,1								
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
<b>Итого за Завтрак</b>			19,52	24,71	90,27	665,09	0,31	0,13	72,03	0,25	214,21	99,7	75,4	3,37
<b>Обед.</b>														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,57	5,09	9,47	90,7	0,01	0,5		0,04	2,7	5,5	3,8	0,07
101	Суп картофельный с пшеном и сметаной	220/10	3,49	7,23	18,82	153,91	0,02	2,83		0,11	10,81	21,02	9,45	0,28
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	11,46	8,19	9,3	168,64	0,03	1	12	0,72	51,98	184,3	30,9	0,85
205	Рис с овощами	170	3,62	7,29	34,8	222,46	0,06	5,38		0,34	12,4	87,45	33,39	0,83
	Сок 0,2	1			115	460								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
43 465,01	Кондитерское изделие	40												
<b>Итого за Обед.</b>			24,04	29,19	222,06	1265,11	0,33	19,71	12	1,41	143,4	309,27	98,64	5,53
<b>Итого за день</b>			43,56	53,9	312,33	1930,2	0,64	19,84	84,03	1,66	357,61	408,97	174,04	8,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	220/10	11,27	15,94	52,23	395,15			49,29		5,06	3,29	0,81		
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16	
376	Чай с сахаром	200			15	59,97									
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08	
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,92	22,6	106,31	714,12	0,26	0,17	49,33		274,46	3,29	30,81	2,22	
<b>Обед.</b>															
52	Салат из свеклы отварной	70	1,02	4,96	4,62	72,57	0,01	6,79		0,07	25,12	29,2	14,94	0,95	
99	Суп из овощей со сметаной	220/10	1,87	5,98	10,21	102,22	0,06	10,17		0,1	9,55	35,65	14,77	0,53	
274	Зразы рубленные из свинины	110	13,09	28,72	16,55	374,48	0,09	4		0,09	31,48	23,19	10	0,92	
326	Соус красный основной	20	0,15	1,46	0,82	17,18		0,9	9	0,02	1,36	1,96	1,16	0,05	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	6,04	5,39	41,25	241,5			29,58		1,58	1,97			
352,04	Напиток "Витощка Лайт"	200			15,52	62,4									
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08	
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98	
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
43 465,01	Кондитерское изделие	40													
<b>Итого за Обед.</b>			28,02	48,34	137,85	1108,55		31,87	38,58	0,48	154,49	109	72,48		
<b>Итого за день</b>			49,94	70,94	244,16	1822,67	0,71	32,04	87,91	0,48	428,95	106,26	103,29		
<b>Среднее за период</b>			52,33	58,39	237	1690,66		3	73,79	0,87	8	89	12	9,14	
<b>Итого за период</b>			523,3	583,85	2370,04	16906,64		1	27	737,9	8,66	76	894	122	91,4

Составил

Калькулятор4

Утвердил



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	270/10	7,31	14,17	60,05	399,89	0,04		60	0,21	7,47	84	26,67	0,53
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
382,01	Какао на молоке*	200	3,33	3,42	13	97,1								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Завтрак</b>			20,7	24,16	107,68	734,99	0,28	0,17	60,04	0,21	274,33	84	53,02	2,5
<b>Обед.</b>														
18	Салат из свежей капусты с огурцом	110	2,74	4,24	8,98	86,43	0,01	2,26		0,02	5,31	9,25	3,17	0,13
102	Суп картофельный с бобовыми	270	6,09	7,05	20,43	169,29	0,26	12,42		0,23	29,93	89,9	36,09	2,08
371	Гренки_	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
260	Гуляш свинина	55/55	15,6	25,55	4,36	308,08	0,01	4,07	4,95	0,09	4,99	11,2	15	1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,11	6,35	48,53	284,12			34,8		1,85	2,32		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Обед.</b>			37,86	44,92	153,84	1175,18		18,76	39,75	0,34	6	112,67	63,05	4,53
<b>Итого за день</b>			58,56	69,08	261,52	1910,17	0,85	18,93	99,79	0,55	398,08	196,67	116,07	7,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	270/10	11,39	16,09	60,39	431,01			60		3,2	4		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,33	26,63	134	0,23				74,05		8	1,35
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
<b>Итого за Завтрак</b>			21,02	21,14	132,94	804,15	0,31	0,01	60		87,41	4	22,6	2,33
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_	270/10	2,13	7,18	12,15	125,57	0,05	13,62		0,2	25,85	48,31	23,8	1,13
274	Зразы рубленые из свинины_	110	13,09	28,72	16,55	374,48	0,09	4		0,09	31,48	23,19	10	0,92
312	Пюре картофельное_	200	4,29	6,46	29,29	192,49	0,2	34,13	30	0,17	18,67	100,99	39,26	1,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
43 465,01	Кондитерское изделие	40												
<b>Итого за Обед.</b>			24,68	43,96	128,68	1013,2		61,76	30	0,66	144,05	109	99,42	
<b>Итого за день</b>			45,7	65,1	261,62	1817,35	0,88	61,77	90	0,66	231,46	109	122,02	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: среда  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	17,91	16,96	42,31	395,78	0,04	1,54	9,24	0,23	77,47	67,38	21,09	0,46
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,33	26,63	134	0,23				74,05		8	1,35
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,65</b>	<b>24,89</b>	<b>105,4</b>	<b>770,12</b>	<b>0,35</b>	<b>1,55</b>	<b>9,24</b>	<b>0,23</b>	<b>161,68</b>	<b>67,38</b>	<b>43,69</b>	<b>2,79</b>
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,98	6,47	9,02	102,84	0,05	8,32		0,11	9,09	29,43	12,97	0,46
6.05	Голень куриная запеченная	110	20,54	13,49	3,64	223,6	0,02	6,6		0,14	9,94	2	1	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,23	9,54	60,64	382,7	0,42	3	40	0,86	32,18	300,09	194,84	6,48
54.09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1				4	
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Обед.</b>			<b>38,92</b>	<b>30,6</b>	<b>111,42</b>	<b>887,47</b>		<b>17,93</b>	<b>40</b>	<b>1,11</b>	<b>12</b>	<b>350,82</b>	<b>231,66</b>	<b>8,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,57</b>	<b>55,49</b>	<b>216,82</b>	<b>1657,59</b>	<b>1,04</b>	<b>19,48</b>	<b>49,24</b>	<b>1,34</b>	<b>264,94</b>	<b>418,2</b>	<b>275,35</b>	<b>11,69</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: четверг  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	270/10	13,72	19,4	63,59	481,05			60		6,16	4	0,99	
386	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9	104		1,2			248	190		
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	35	2,05	0,33	15,56	73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,27</b>	<b>25,59</b>	<b>109,45</b>	<b>765,75</b>	<b>0,25</b>	<b>1,21</b>	<b>60</b>		<b>322,29</b>	<b>194</b>	<b>20,17</b>	<b>1,94</b>
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной	270/10	2,84	7,45	19,43	156,94	0,12	18,2		0,22	18,76	78,1	28,4	1,06
268.03	Шницель (свинина)	110	17,51	23,73	17,44	351,19	0,11				31,93	177	8,44	1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,11	6,35	48,53	284,12			34,8		1,85	2,32		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,33	26,63	134	0,23				74,05		8	1,35
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
43 465.01	Кондитерское изделие	40												
<b>Итого за Обед.</b>			<b>34,58</b>	<b>40,06</b>	<b>176,54</b>	<b>1213,51</b>		<b>38,21</b>	<b>34,8</b>	<b>0,62</b>	<b>6</b>	<b>102,42</b>	<b>73,79</b>	<b>8,41</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,85</b>	<b>65,65</b>	<b>285,99</b>	<b>1979,26</b>	<b>0,83</b>	<b>39,42</b>	<b>94,8</b>	<b>0,62</b>	<b>488,5</b>	<b>177</b>	<b>93,96</b>	<b>1</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	270/10	9,2	14,44	52,88	381,15	0,12		54,79	0,31	9,96	119,19	59,96	1,77
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Завтрак</b>			19,26	21,01	102,51	679,12	0,36	0,17	54,83	0,31	276,82	119,19	86,31	3,74
<b>Обед</b>														
75	Свекла отварная	110	1,82	0,12	8,23	50,82	0,02	12,1		0,12	44,77	52,03	26,62	1,69
113	Суп-лапша домашняя с курой	270	9,67	10,47	13,89	189,03	0,02	1	38,88	0,09	11,01		6	
637	Азу по-татарски (свинина)	200	14,01	20,88	25,9	346,65	0,18	32,1		0,27	23,12	93,32	12	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Обед</b>			29,59	32,55	92,85	792,3		1	38,88	0,48	12	127	88,73	
<b>Итого за день</b>			48,85	53,56	195,36	1471,42	0,78	46,65	93,71	0,79	407,77	284,22	175,04	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	220/10	6,26	12,06	45,8	317,07	0,01		49,29	0,05	3,77	24,64	7,12	0,14
210	Омлет натуральный	70	6,78	9,87	1,28	120,86			22,62		1,21	1,51		
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
<b>Итого за Завтрак</b>			19,92	24,99	104,56	722,67	0,27	0,01	71,91	0,05	74,38	26,15	28,12	2,2
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов	110	0,83	6,38	2,91	72,07	0,03	10,37		0,11	23,85	43,56	14,52	0,63
102	Суп картофельный с бобовыми	270	6,09	7,05	20,43	169,29	0,26	12,42		0,23	29,93	89,9	36,09	2,08
371	Гренки	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
268,02	Котлета (свинина)	110	17,51	23,73	17,44	351,19	0,11				31,93	177	8,44	1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,23	9,54	60,64	382,7	0,42	3	40	0,86	32,18	300,09	194,84	6,48
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1				4	
5	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>			41,01	47,97	140,42	1159,38		12	1	1,2	14	177	267,59	1
<b>Итого за день</b>			60,93	72,96	244,98	1882,05	1,31	12	1	1,25	256,59	177	295,71	1

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	270/10	11,49	17,05	61,32	446,61	0,21		60	0,4	13,33	154,99	101,33	3,4
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Завтрак</b>			24,95	26,97	124,09	839,75	0,45	0,17	60,04	0,4	280,19	154,99	127,68	5,37
<b>Обед.</b>														
23	Салат из свежих помидоров	110	1,32	6,82	5,78	91,12	0,07	23,76		0,64	20,57	38,32	20,72	0,98
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270/10	2,13	7,18	12,15	125,57	0,05	13,62		0,2	25,85	48,31	23,8	1,13
54,04	Паста болоньезе с курицей	200	15,26	12,36	37,74	326,02	0,01	1,75		0,08	7,15	14,05	7,1	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
43 465,01	Кондитерское изделие	40												
<b>Итого за Обед.</b>			24,65	28,22	131,68	890,17		1		1,12	7		77,97	1
<b>Итого за день</b>			49,6	55,19	255,77	1729,92	0,85	49,31	60,04	1,52	416,62	266,67	205,65	11,68

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: среда  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,48	10,63	45,04	299,92	0,03		45	0,16	5,6	63	20	0,4
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	100/20	9,77	9,25	23,08	215,88	0,02	0,84	5,04	0,13	42,26	36,75	11,5	0,25
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Завтрак</b>			17,97	20,6	102,66	671,37	0,18	0,84	50,04	0,29	82,56	99,75	42	1,68
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	270/10	2,13	6,97	9,72	110,75	0,05	8,96		0,12	9,79	31,69	13,96	0,5
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	270	19,67	9,58	42,5	335,01		49,07	9,72	0,31	10	150,45	14	2,39
326	Соус молочный	40	1,23	3,51	4,51	54,56			15,6		0,83	1,04		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
<b>Итого за Обед.</b>			28,48	21,49	111,33	753,92		58,04	25,32	0,43	111,44	183,18	96,52	4,95
<b>Итого за день</b>			46,45	42,09	213,99	1425,29	0,8	58,88	75,36	0,72	194	282,93	138,52	6,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	270/10	9,2	14,44	52,88	381,15	0,12		54,79	0,31	9,96	119,19	59,96	1,77
7	Бутерброды горячие с сыром	30/5/15	6,28	9,06	16,05	170,91	0,13	0,12	27,03		195,87	1,8	11,55	0,93
382.01	Какао на молоке	200	3,33	3,42	13	97,1								
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
<b>Итого за Завтрак</b>			21,16	27,29	99,71	733,16	0,33	0,13	81,82	0,31	215,99	120,99	86,11	3,68
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	110	1,73	5,6	10,42	99,77	0,01	0,55		0,04	2,97	6,05	4,18	0,08
101	Суп картофельный с пшеном и сметаной	270/10	4,25	8,8	22,91	187,37	0,02	3,45		0,13	13,16	25,59	11,5	0,34
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	110	12,61	9,01	10,23	185,5	0,03	1,1	13,2	0,79	57,18	202,73	33,99	0,94
205	Рис с овощами	200	4,25	8,57	40,95	261,72	0,07	6,33		0,4	14,59	102,88	39,28	0,97
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
43 465.01	Кондитерское изделие	40												
<b>Итого за Обед</b>			27,74	33,57	139,38	995,76	0,34	21,43	13,2	1,56	153,41	348,25	110,05	5,83
<b>Итого за день</b>			48,9	60,86	239,09	1728,92	0,67	21,56	95,02	1,87	369,4	469,24	196,16	9,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173.04	Каша молочная Геркулес с маслом	270/10	13,72	19,4	63,59	481,05			60		6,16	4	0,99	
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,93	18,64	93,8	0,16				51,84		5,6	0,95
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
<b>Итого за Завтрак</b>			23,39	25,84	110,56	765,62	0,22	0,17	60,04		265,62	4	26,54	1,84
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	110	1,61	7,8	7,26	114,04	0,02	10,67		0,11	39,48	45,88	23,47	1,5
99	Суп из овощей со сметаной	270/10	2,27	7,28	12,43	124,44	0,08	12,38		0,12	11,63	43,4	17,98	0,65
274	Зразы рубленные из свинины	110	13,09	28,72	16,55	374,48	0,09	4		0,09	31,48	23,19	10	0,92
326	Соус красный основной	20	0,15	1,46	0,82	17,18		0,9	9	0,02	1,36	1,96	1,16	0,05
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,11	6,35	48,53	284,12			34,8		1,85	2,32		
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
43 465.01	Кондитерское изделие	40												
<b>Итого за Обед</b>			28,13	53	135,78	1146,06		37,95	43,8	0,54	151,31	109	75,32	
<b>Итого за день</b>			51,52	78,84	246,34	1911,68	0,62	38,12	103,84	0,54	416,93	131,75	101,86	
<b>Среднее за период</b>			53,99	61,88	242,15	1751,37		3	87,37	0,99	8	88	12	9,76
<b>Итого за период</b>			539,93	618,82	2421,48	17513,65		27	873,71	9,86	75	875	118	97,61

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

твердил \_\_\_\_\_

