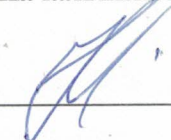


СОГЛАСОВАНО:
Директор
МБОУ Березинской СОШ


В.В. Бабич
2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ЛОЛ


Л.И. Никонова
30.05.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО "ОЛИМПИА"


Т.Ю. Бабичев
30.05.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 15- ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МБОУ БЕРЕЗИНСКОЙ СОШ
(возрастная категория с 7 до 11 лет)**

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ Березинской СОШ

В.В. Бабич

30.05.2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ЛОЛ

Л.И. Никонова

30.05.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО "ОЛИМПИА"

Т.Ю. Бабаева

30.05.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 15- ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МБОУ БЕРЕЗИНСКОЙ СОШ
(возрастная категория с 12 до 16 лет)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8	6	
293.01	Филе курицы запеченное (Лето)	50	13	16	3	206	0,1	1,2	48,45		14	124	15	1
309	Макароны отварные. (Лето)	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			22	22	61	543	0,3	11,7	48,64		54	213	44	4
Обед														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	90	13	22	13	300	0,1		0,08		24	138	20	2
304	Рис отварной. (Лето)	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
348	Компот из изюма. (Лето)	200			1	60						1		
338	Яблоки (Лето)	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			23	35	93	835	0,3	44,6	209,1		125	337	99	9
Итого за день			45	57	154	1378	0,6	56,3	257,74		179	550	143	13

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146	17	1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром (Лето)	220/10	6	10	29	232			0,1		18	140	93	3
376	Чай с сахаром. (Лето)	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
Итого за Завтрак			14	17	62	459	0,1	0,5	0,2		254	290	112	4
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми *	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
256	мясо тушеное	70/20	11	23	11	282	0,1		0,07		10	114	16	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
341	Апельсин	100			38	160		60			35	23	13	
Итого за Обед			38	39	176	1215	0,9	78,4	201,62		138	699	368	15
Итого за день			52	56	238	1674	1	78,9	201,82		392	989	480	19

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	80	12	23	11	299	0,1	1	38,85		15	108	15	1
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	

	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			20	30	85	694	0,2	11,4	39,04		50	249	66	3
Обед														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	20			16	56	84	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			25	29	139	930	0,5	43,4	201,74		119	321	152	6
Итого за день			45	59	224	1624	0,7	54,8	240,78		169	570	218	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
230	Рыба жареная (минтай)	90	15	16	4	218	0,1	0,5	9,41		38	230	52	1
251	Картофельное пюре	150	3	7	16	155	0,1	5,1	0,11		46	81	28	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/18	5	4	12	108		0,2	0,06		147	92	10	
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			26	28	61	625	0,3	16,3	9,72		263	455	111	4
Обед														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
260	Гуляш из свинины	50/50	15	17	4	225	0,1	4,1	0,16		19	154	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
338	Яблоки	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22	18	4
Итого за Обед			40	33	164	1128	0,8	30	313,21		155	793	372	18
Итого за день			66	61	225	1753	1,1	46,3	322,93		418	1248	483	22

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: лагерь

День: пятница

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
265	Плов из свинины	50/125	19	20	32	387	0,1	4,7	186,85		17	237	48	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			22	21	61	531	0,2	15,2	186,99		49	289	69	5
Обед														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
293.01	Филе курицы запеченное	90	24	28	6	370	0,1	2,2	87,2		26	223	26	2
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4	
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			37	40	94	894	0,4	49,6	296,32		134	389	92	9

Итого за день	59	61	155	1425	0,6	64,8	483,31		183	678	161	14
---------------	----	----	-----	------	-----	------	--------	--	-----	-----	-----	----

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: лагерь

День: суббота

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
225	Оладьи из творога со сгущенным молоком. (Лето)	90	8	12	24	248		0,1	0,06		58	91	10	
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	30	4	3	9	85		0,2	0,05		116	73	8	
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
Итого за Завтрак			12	15	48	392		3,1	0,25		180	170	21	
Обед														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
102	Суп картофельный с бобовыми (Лето)	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
260	Гуляш из свинины (Лето)	50/50	15	17	4	225	0,1	4,1	0,16		19	154	22	2
312	Пюре картофельное. (Лето)	150	3	6	13	142	0,1	5,4	3,91		42	85	28	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром. (Лето)	200			14	53					3	4	2	
338	Яблоки (Лето)	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17	14	3
Итого за Обед			28	31	80	726	0,6	33,8	213,07		145	396	116	9
Итого за день			40	46	128	1118	0,6	36,9	213,32		325	566	137	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8	6	
293.01	Филе курицы запеченное (Лето)	55	15	17	3	226	0,1	1,3	53,29		16	136	16	1
309	Макароны отварные. (Лето)	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
Итого за Завтрак			24	23	62	569	0,3	11,8	53,48		57	226	46	4
Обед														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13	4	
88	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	90	13	22	13	300	0,1		0,08		24	138	20	2
304	Рис отварной. (Лето)	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
344	Компот из свежих яблок (Лето)	200			29	110		2,2	1,1		4	2	2	1
341	Апельсин (Лето)	150			57	240	0,1	90			53	35	20	1
Итого за Обед			22	34	162	1050	0,4	125,6	202,2		156	355	107	7
Итого за день			46	57	224	1619	0,7	137,4	255,68		213	581	153	11

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146	17	1
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (Лето)	250/10	10	18	41	364	0,3	1,6	0,16		195	292	89	2
382	Какао с молоком. (Лето)	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1

Итого за Завтрак	22	29	84	679	0,4	3,3	0,41		554	554	137	4	
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30		1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5	28	85	34	2
260	Гуляш из свинины	100/50	22	25	6	337	0,1	6,2	0,24	28	230	34	4
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05	36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1		22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1		3	4	2	
338	Яблоки	150	1	1	15	71		10,5	7,5	24	17	14	3
Итого за Обед			50	42	148	1181	0,9	35,1	209,29	145	809	387	20
Итого за день			72	71	232	1860	1,3	38,4	209,7	699	1363	524	24

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			18	18	94	617	0,2	16,8	0,41		54	256	72	5
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
344	Компот из свежих яблок	200			29	110		2,2	1,1		4	2	2	1
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	20			16	56	84	1
Итого за Обед			25	25	119	807	0,4	49,9	4,25		80	346	155	7
Итого за день			43	43	213	1424	0,6	66,7	4,66		134	602	227	12

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
267	Шницель натуральный рубленый	80	18	24	8	328	0,1		0,17		23	189	27	3
309	Макароны отварные.	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146	17	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
Итого за Завтрак			35	37	85	839	0,4	8,1	0,32		294	423	73	6
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
291	Плов из птицы	75/150	24	31	42	541	0,1	6,1	317,91		29	275	55	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
338	Яблоки	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22	18	4
Итого за Обед			30	37	119	930	0,4	43,5	529,53		136	410	116	9
Итого за день			65	74	204	1769	0,8	51,6	529,85		430	833	189	15

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: лагерь

День: пятница
Неделя: 2Сезон: 03.01-09.30 (Лето)
Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
241	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	75/15	18	17	2	238	0,1	0,4	0,03		18	193	23	3
312	Пюре картофельное.	150	3	6	13	142	0,1	5,4	3,91		42	85	28	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
	Печенье	16	4		24	119								
Итого за Завтрак			28	24	68	643	0,3	16,2	4,08		92	330	72	5
Обед														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
101	Суп картофельный с крупой	250	2	3	17	109	0,1	16,5	202,25		14	62	25	1
268.01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	80	12	19	11	267	0,1		0,07		21	122	18	2
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
348	Компот из изюма.	200			1	60						1		
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			24	29	88	786	0,4	30,8	210,37		98	291	81	9
Итого за день			52	53	156	1429	0,7	47	214,45		190	621	153	14

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: лагерь

День: суббота
Неделя: 2Сезон: 03.01-09.30 (Лето)
Возраст: Младшие, Старшие

№ 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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
211	Омлет с сыром	110/15	15	27	2	318	0,1	0,7	0,44		252	281	23	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
377	Чай с лимоном.	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6	3	
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
Итого за Завтрак			25	34	46	604	0,2	11,4	0,66		478	455	58	4
Обед														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
97	Суп картофельный	250	3	3	20	116	0,1	23,2	203,38		17	76	31	1
260.01	Гуляш из курицы	80	11	15	4	195	0,1	4,5	42,75		16	113	19	1
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18	14	4
Итого за Обед			36	29	146	999	0,7	42	254,18		127	689	367	17
Итого за день			61	63	192	1603	0,9	53,4	254,84		605	1144	425	21
Итого за период			646	701	2345	18676	9,6	732,5	189,08		3937	9745	3293	183
Среднее значение за период			35,9	38,9	130,3	1037,6	0,5	40,7	177,2		218,7	541,4	182,9	10,2

Составил _____ Филина Ирина Николаевна: Утвердил _____
М.П.