

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска «Средняя школа №17»

Н.Ю. Тибец

Начальник пришкольного летнего лагеря

Сидельникова И.С.

ФИО

2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

Район: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Неделя: 1
 Сезон: Летний
 понедельник

№ реп.		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		
1				2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																						
66 037,03		Кондитерское изделие		20	1,70	2,26	13,80	82,80	0,02	0,01	0	13,00	0	8,20	17,40	0	0	0	17,00	0	3,00	0,20
345,85		Каши молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным		250	6,25	7,39	30,00	211,14	0,09	0,17	0,66	33,95	0,08	171,59	154,66	38,86	5,11	195,89	62,35	33,85	0,65	
ЛТО 346,00		Каши молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным		270	6,75	7,98	32,40	228,03	0,10	0,18	0,71	36,67	0,09	185,32	167,03	41,97	5,52	211,56	67,34	36,56	0,70	
303,33		Кофейный напиток с молоком		200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0	0,040	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40	
0,33		Хлеб пшеничный		30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33	
ЛТО 5,37		Хлеб пшеничный		60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	8,60	3,60	46,80	1,92	8,40	0,66	
Итого за Завтрак					10,75	10,20	64,15	390,94	0,14	0,19	0,66	46,99	0,08	249,75	208,00	43,16	6,91	261,49	63,31	48,45	1,58	
Итого за Завтрак ЛТО					13,55	11,04	81,30	478,13	0,18	0,21	0,71	49,71	0,09	269,48	244,87	50,57	9,12	300,56	69,26	55,36	1,96	
Обед																						
56,09		Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно		60 /или/ 1 порция	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0	0	29,40	43,30	0,22	0	51,30	0	7,63	0,65	
102,08		Суп картофельный с бобовыми (горох)		200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19	
ЛТО 102,05		Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	95,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23	
667,66		Мясной подлив с овощами		90	19,30	16,90	21,30	315,10	0,14	0,27	25,81	235,90	1,43	125,01	226,81	71,24	3,82	426,54	47,84	35,97	3,81	
332,29		Макаронные изделия отварные с маслом		150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73	
ЛТО 332,30		Макаронные изделия отварные с маслом		180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,07	0,02	0,00	22,03	0,11	127,00	48,84	14,30	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88	
430		Чай черный с сахаром		200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66	
5,00		Хлеб ржано-пшеничный		50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95	
Итого за Обед					37,50	29,70	101,90	825,90	0,48	0,43	54,43	364,30	1,52	381,73	478,75	122,91	6,73	1040,15	74,52	110,68	8,99	
Итого за Обед ЛТО					40,38	31,85	112,21	898,23	0,52	0,44	55,46	395,22	1,54	409,31	505,97	132,17	6,76	1135,82	79,59	118,98	9,18	
Итого за 2 приема пищи					48,25	39,90	166,05	1216,84	0,62	0,62	55,09	411,29	1,60	631,48	686,75	166,07	13,64	1301,64	137,83	159,13	10,57	
Итого за 2 приема пищи ЛТО					53,93	42,89	193,51	1376,36	0,70	0,66	56,17	444,93	1,62	678,78	750,84	182,75	15,88	1436,38	148,85	174,34	11,14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Рацион Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

вторник

Сезон:

Летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y	B1		B2	C	A	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																				
*28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64	
219,22/ 621,04	Сырники творожные с соусом сладким	120/30	31,10	15,60	31,10	397,90	0,09	0,37	0,50	49,17	0,17	250,44	325,43	61,76	39,60	216,01	17,87	36,98	1,94	
ЛТО 219,22 621,04	Сырники творожные с соусом сладким	120 50	38,83	19,24	38,83	463,17	0,14	0,52	0,64	79,37	0,20	401,15	531,38	98,40	52,10	344,02	27,78	56,48	2,90	
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33	
ЛТО 5,37	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	8,60	3,60	46,80	1,92	8,40	0,66	
Итого за Завтрак			34,28	16,43	62,81	544,79	0,15	0,41	13,99	56,20	0,17	356,98	379,75	75,66	41,77	624,36	21,23	60,93	6,57	
Итого за Завтрак ЛТО			44,31	20,32	85,29	680,36	0,23	0,57	14,13	86,40	0,20	513,69	610,20	116,60	56,07	775,77	32,10	84,63	7,86	
Обед																				
43,10	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
134,05	Суп крестьянский с крупой	200	7,40	3,90	20,10	145,10	0,07	0,07	5,46	96,70	0,22	24,65	60,91	31,49	3,94	249,86	24,82	16,86	0,89	
ЛТО																				
134,06	Суп крестьянский с крупой	250	9,25	4,88	25,13	181,38	0,09	0,09	6,83	120,88	0,28	30,81	76,14	39,36	4,93	312,33	31,03	21,08	1,11	
*291,73	Плов	250	22,50	27,00	46,60	519,80	0,16	0,26	5,63	366,30	1,14	117,10	259,50	145,00	0,27	366,48	36,28	54,28	0,57	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,96	0,57	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95	
Итого за Обед			34,04	33,65	113,54	895,19	0,47	0,54	40,52	517,98	2,20	185,11	419,57	193,40	7,38	950,59	63,66	119,42	4,27	
Итого за Обед ЛТО			35,89	34,63	118,57	931,47	0,49	0,56	41,89	542,16	2,26	191,27	434,80	201,27	8,37	1013,06	69,87	123,64	4,49	
Итого за 2 приема пищи			68,32	50,08	176,35	1439,98	0,62	0,95	54,51	574,18	2,37	542,09	799,32	269,06	49,15	1574,95	84,89	180,35	10,84	
Итого за 2 приема пищи ЛТО			80,20	54,95	203,86	1611,83	0,72	1,13	56,02	628,56	2,46	704,96	1045,00	317,87	64,44	1788,83	101,97	208,27	12,35	

Примерное меню и пищевая ценность предоставляемых блюд (лист 3)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Район: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛПО

Неделя: 1

среда

Сезон:

Летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,40	0	0,03	0,07	26	0,10	88,0	50,0	0,0	1,45	8,8	0,0	3,50	0,10
71,35	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	250	9,9	11,88	34,98	286,55	0,20	0,25	0,91	46,99	0,11	208,75	265,84	55,24	14,37	336,07	29,04	70,87	1,56
ЛПО 71,37	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	270	10,69	12,83	37,78	309,47	0,22	0,27	0,98	50,75	0,12	225,45	287,11	59,66	15,52	362,96	31,36	76,54	1,68
693,13	Какао с молоком	200	4,68	3,50	12,50	100,40	0,04	0,16	0,68	17,25	0	167,68	130,28	38,25	2,29	220,33	11,70	34,32	1,09
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
ЛПО 5,01	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,53	34,48	164,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	45,50	10,15	4,20	65,10	2,24	9,80	0,77
Итого за Завтрак			19,9	18,6	67,2	517,2	0,3	0,5	1,7	90,2	0,2	472,4	472,1	99,3	20,5	602,4	42,0	114,3	3,2
Итого за Завтрак ЛПО			22,9	19,8	84,8	610,4	0,3	0,5	1,7	94,0	0,2	495,1	512,9	108,1	23,5	657,2	45,3	124,2	3,6
Обед																			
10,54	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
124,40	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	8,02	130,64	0	31,13	37,95	20,88	0,24	239,94	4,29	14,83	0,50
ЛПО 124,59	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,88	7,00	7,13	115,25	0,03	0,04	10,03	163,30	0,00	38,91	47,44	26,10	0,30	299,93	5,36	18,54	0,63
279,93/ 33,14	Тефтели мясные с овощами тушеными	90	12,30	17,30	15,30	266,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
332,29	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
ЛПО 332,30	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,07	0,02	0,00	22,03	0,11	127,00	48,84	14,30	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0	0,25	0	1,69	0,08
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			26,60	31,50	100,90	793,65	0,45	0,41	29,47	332,53	1,77	333,35	317,65	119,86	6,10	666,41	41,01	92,04	6,01
Итого за Обед ЛПО			28,84	33,88	108,89	856,06	0,47	0,42	31,48	368,86	1,79	362,30	335,28	127,47	6,17	737,16	46,24	97,19	6,28
Итого за 2 приема пищи			46,5	50,1	168,1	1310,8	0,7	0,9	31,1	422,8	2,0	805,8	789,8	219,2	26,6	1268,8	83,0	206,3	9,2
Итого за 2 приема пищи ЛПО			51,8	53,7	193,6	1466,5	0,8	0,9	33,2	462,9	2,0	857,4	848,2	235,5	29,6	1394,3	91,5	221,3	9,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

четверг

Сезон:

Летний

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
13,09	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0	0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60
340,26	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	10,65	35,98	15,81	349,90	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,83	0,06	0,03	527,60	0,21
ЛТО 340,27	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	7,99	26,99	11,86	262,43	0,10	0,27	3,52	0,14	1,35	73,75	140,12	0,04	0,02	393,70	0,16
ЛТО 100,28	Каша пшенная с маслом сливочным	100	2,54	2,38	16,64	97,78	0,09	0,02	0	0,02	0,03	6,96	51,79	0,06	0,02	43,58	0,01
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0
5,01	Хлеб пшеничный	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
Итого за Завтрак			20,04	39,81	81,75	679,27	0,26	0,44	7,53	1,83	1,87	200,95	284,02	1,71	14,15	724,22	0,82
Итого за Завтрак ЛТО			19,92	33,20	94,44	689,58	0,32	0,37	6,36	1,80	1,45	183,33	289,10	1,76	14,17	635,90	0,77
Обед																	
9,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 или/1 порция	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0	0	29,40	43,30	0	0,04	51,03	0,001
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,40	5,50	15,50	133,30	0,07	0,04	5,28	97,94	0	11,05	45,61	27,44	0,18	316,53	3,98
ЛТО	Суп картофельный с вермишелью	250	6,75	6,87	19,37	166,62	0,08	0,05	6,60	122,42	0	13,81	57,01	34,30	0,22	395,66	4,97
267,85/331,18	Котлета с овощной поджаркой	90	11,1	15,2	18,5	255,2	0,1	0,2	5,67	143,04	1,48	123,29	148,27	39,91	2,95	276,54	18,37
74,24	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98
ЛТО 74,25	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,52	4,44	37,44	223,56	0,23	0,12	0,00	10,58	0,05	13,94	187,61	16,66	3,65	228,00	2,38
151,76	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0
430	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20
5,00	Итого за Обед		29,20	27,60	98,00	756,90	0,50	0,43	35,44	250,83	1,52	271,20	485,14	93,23	8,97	1002,95	26,53
Итого за Обед ЛТО			31,97	29,71	108,11	827,48	0,55	0,46	36,76	277,07	1,53	276,28	527,81	102,87	9,62	1120,08	27,92
Итого за 2 приема пищи			49,2	67,4	179,8	1436,2	0,8	0,9	43,0	252,7	3,4	472,2	769,2	94,9	23,1	1737,2	27,3
Итого за 2 приема пищи ЛТО			51,9	62,9	202,5	1517,1	0,9	0,8	43,1	278,9	3,0	459,6	816,9	104,6	23,8	1756,0	28,7

** только для дневного лагеря

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2/4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	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																			
901,01	Гастрономия: Масло сливочное порционно	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	0	45,00	0,13	2,40	3,00	0,28	0,10	3,00	0	0,04	0,02
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04		0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
71,36	Каша молочная "Здоровье" с маслом сливочным	200	7,90	11,60	33,70	270,60	0,17	0,16	0,52	40,20	0,13	127,93	206,47	40,08	13,04	244,31	11,64	61,56	1,50
ЛТО 71,35	Каша молочная "Здоровье" с маслом сливочным	250	9,55	14,03	40,77	327,42	0,19	0,18	0,62	48,64	0,15	154,79	249,82	48,48	15,77	295,61	14,08	74,48	1,81
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
Итого за Завтрак			15,83	22,55	89,92	626,67	0,28	0,24	2,01	86,84	0,33	228,95	293,66	47,81	29,66	402,53	13,52	83,16	4,20
Итого за Завтрак ЛТО			17,48	24,98	96,99	683,49	0,30	0,26	2,11	95,28	0,35	235,81	337,01	56,21	32,39	433,83	15,96	96,08	4,51
Обед																			
20,11	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	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
392,44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,02	22,50	0,05	18,26	0,75
239,73	Палочки рыбные с овощной поджаркой	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	2,93
520,36	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,60	5,55	25,38	170,5	0,16	0,13	2,50	0,060	0	43,80	96,79	0	0	58,00	0,021	32,9	1,19
ЛТО 520,38	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,30	6,64	30,38	204,08	0,19	0,15	2,99	0,06	0,05	52,43	115,86	0,00	0,00	69,43	0,02	39,38	1,42
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			33,62	36,61	118,56	864,04	1,10	0,94	44,54	0,40	0,14	192,68	560,42	12,20	3,17	535,57	2,30	156,10	7,35
Итого за Обед ЛТО			34,32	37,70	123,56	897,67	1,13	0,96	45,03	0,40	0,14	201,31	579,49	12,20	3,17	547,00	2,31	162,36	7,58
Итого за 2 приема пищи			49,5	59,2	208,5	1490,7	1,4	1,2	46,6	87,2	0,5	421,6	854,1	60,0	32,8	938,1	15,8	239,3	11,6
Итого за 2 приема пищи ЛТО			51,8	62,7	220,5	1581,2	1,4	1,2	47,1	95,7	0,5	457,1	916,5	68,4	35,6	1000,8	18,3	258,6	12,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

суббота

Сезон:

Летний

Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			Б			Ж		У	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			4	5	6																	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛГО

Сезон: Летний

Неделя: 2 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,40	0	0,03	0,07	26	0,10	88,0	50,0	0,0	1,45	8,8	0,0	3,50	0,10
345,85	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	250	6,25	7,39	30,00	211,14	0,09	0,17	0,66	33,95	0,08	171,59	154,66	38,86	5,11	195,89	62,35	33,85	0,65
ЛГО 346,00	Каши молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	270	6,75	7,98	32,40	228,03	0,10	0,18	0,71	36,67	0,09	185,32	167,03	41,97	5,52	211,56	67,34	36,56	0,70
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
ЛГО 5,46	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,53	34,48	164,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	45,50	10,15	4,20	65,10	2,24	9,80	0,77
Итого за Завтрак			12,0	10,7	54,9	364,6	0,1	0,2	2,2	61,0	0,2	348,9	247,3	44,7	9,0	293,2	63,6	51,9	2,8
Итого за Завтрак ЛГО			14,7	11,6	72,1	451,9	0,2	0,3	2,3	63,7	0,2	368,7	279,2	52,1	11,2	336,8	69,6	58,8	3,2
Обед																			
38,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	2,57	2,30	0,90	35,80	0,03	0,09	2,8	0,05	0,44	18,54	38,55	17,80	6,46	84,42	5,210	8,04	0,51
124,40	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,40	5,30	6,80	92,60	0,04	0,03	8,00	121,01	0	19,52	30,12	18,78	0,18	225,49	2,94	13,66	0,48
ЛГО 124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,50	6,62	8,50	115,75	0,05	0,03	10,00	151,26	0	24,40	37,65	23,47	0,22	281,86	3,67	17,07	0,60
267,69/ 33,14	Наггетсы с овощной поджаркой	90	12,30	17,30	15,30	398,64	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
332,29	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
ЛГО 332,30	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,07	0,02	0,00	22,03	0,11	127,00	48,84	14,30	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			28,3	30,5	80,8	844,9	0,4	0,4	17,7	290,4	1,7	325,6	340,4	135,6	12,5	777,4	44,9	83,6	7,5
Итого за Обед ЛГО			30,4	32,8	89,1	907,5	0,4	0,4	19,7	324,3	1,7	351,6	356,1	142,6	12,5	844,5	49,7	88,4	7,7
Итого за 2 приема пищи			40,2	41,2	135,7	1209,6	0,5	0,6	19,9	351,3	1,9	674,5	587,7	180,2	21,5	1070,6	108,5	135,5	10,3
Итого за 2 приема пищи ЛГО			45,2	44,4	161,1	1359,3	0,6	0,6	22,0	388,0	1,9	720,3	635,3	194,8	23,7	1181,3	119,3	147,2	11,0

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7.2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
50,20	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	4,80	3,60	20,40	133,10	0,05	0,04	0,02	17,55	0,12	46,43	54,02	8,65	3,15	43,63	1,11	6,72	0,47
71,38	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	220	8,71	10,45	30,78	252,16	0,18	0,22	0,80	41,35	0,10	183,70	233,94	48,61	12,65	295,74	25,56	62,37	1,37
ЛПО 71,35	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	250	9,9	11,88	34,98	286,55	0,20	0,25	0,91	46,99	0,11	208,75	265,84	55,24	14,37	336,07	29,04	70,87	1,56
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33
ЛПО 5,01	Хлеб пшеничный	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			16,21	14,40	71,13	478,86	0,25	0,29	2,31	59,93	0,21	317,47	329,07	61,56	17,60	414,12	27,63	82,23	3,83
Итого за Завтрак ЛПО			19,66	16,06	90,10	576,15	0,31	0,32	3,77	65,57	0,23	348,52	375,48	63,90	17,53	509,65	30,15	86,54	4,35
Обед																			
9,09	Салат из овощей / Или / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0	0	29,40	43,30	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
392,44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,02	22,50	0,05	18,26	0,75
*291,73	Плов	250	22,50	27,00	46,60	519,80	0,16	0,26	5,63	366,30	1,14	117,10	259,50	145,00	0,27	366,48	36,28	54,28	0,57
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0	0,25	0	1,69	0,08
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			38,6	43,6	119,8	1025,9	0,6	0,5	31,5	399,9	1,7	224,2	515,1	157,0	3,1	557,8	38,5	105,4	4,0
Итого за 2 приема пищи			54,8	58,0	191,0	1504,8	0,8	0,8	33,8	459,9	1,9	541,6	844,2	218,6	20,7	971,9	66,2	187,6	7,8
Итого за 2 приема пищи ЛПО			58,2	59,7	209,9	1602,1	0,9	0,8	35,3	465,5	2,0	572,7	890,6	220,9	20,6	1067,4	68,7	191,9	8,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ реп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
*28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка / ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64
219,22/621,04	Сырники творожные с соусом сладким	120/30	31,10	15,60	31,10	397,90	0,09	0,37	0,50	49,17	0,17	250,44	325,43	61,76	39,60	216,01	17,87	36,98	1,94
ЛТО 219,22 / 621,04	Сырники творожные с соусом сладким	120 50	38,83	19,24	38,83	463,17	0,14	0,52	0,64	79,37	0,20	401,15	531,38	98,40	52,10	344,02	27,78	56,48	2,90
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33
ЛТО 5,37	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	8,60	3,60	46,80	1,92	8,40	0,66
Итого за Завтрак			34,28	16,43	62,81	544,79	0,15	0,41	13,99	56,20	0,17	356,98	379,75	75,66	41,77	624,36	21,23	60,93	6,57
Итого за Завтрак ЛТО			44,31	20,32	85,29	680,36	0,23	0,57	14,13	86,40	0,20	513,69	610,20	116,60	56,07	775,77	32,10	84,63	7,86
Обед (полноценный рацион питания)																			
56,12	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	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
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,40	5,50	15,50	133,30	0,07	0,04	5,28	97,94	0	11,05	45,61	27,44	0,18	316,53	3,98	16,81	0,72
ЛТО	Суп картофельный с вермишелью	250	6,75	6,87	19,37	166,62	0,08	0,05	6,60	122,42	0	13,81	57,01	34,30	0,22	395,66	4,97	21,01	0,90
151,61/267,85/331,18	Котлета с овощной поджаркой	90	11,1	15,2	18,5	255,2	0,1	0,2	5,67	143,04	1,48	123,29	148,27	39,91	2,95	276,54	18,37	23,98	2,59
74,24	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51
ЛТО 74,25	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,52	4,44	37,44	223,36	0,23	0,12	0,00	10,58	0,05	13,94	187,61	16,66	3,65	228,00	2,38	125,38	4,21
409,16	Напиток фруктовый	200	0,20	0,10	20,10	82,40	0,17	0,21	8,10	56,43	1,26	70,76	6,79	4,35	0,09	101,17	0,90	5,74	0,65
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			27,7	28,2	107,3	795,1	0,7	0,6	28,0	306,6	2,8	244,1	440,9	97,6	9,2	1063,1	27,4	184,3	9,7
Итого за Обед ЛТО			30,5	30,3	117,4	865,7	0,7	0,6	29,3	332,8	2,8	249,1	483,6	107,2	9,8	1180,2	28,8	209,4	10,6
Итого за 2 приема пищи			62,0	44,6	170,1	1339,9	0,8	1,0	42,0	362,8	3,0	601,0	820,7	173,3	51,0	1687,5	48,7	245,3	16,3
Итого за 2 приема пищи ЛТО			74,8	50,6	202,7	1546,0	0,9	1,2	43,4	419,2	3,0	762,8	1093,8	223,8	65,9	1956,0	60,9	294,1	18,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																			
13.09	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0	0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
340,25	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	5,33	17,99	7,91	174,95	0,07	0,18	2,35	0,10	0,90	49,17	93,42	0,03	0,02	263,80	0,11	12,80	1,17
100,28	Каша пшенная с маслом сливочным	100	2,54	2,38	16,64	97,78	0,09	0,02	0	0,02	0,03	6,96	51,79	0,06	0,02	43,58	0,01	18,31	0,79
ЛПО	Каша пшенная с маслом сливочным	150	3,81	3,57	24,96	146,67	0,14	0,03	0,00	0,03	0,05	10,44	77,69	0,09	0,03	65,37	0,02	27,47	1,19
100,38	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,01	Хлеб пшеничный	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			17,3	24,2	90,5	602,1	0,3	0,3	5,2	1,8	1,0	158,7	242,4	1,7	14,2	504,0	0,7	47,1	4,9
Итого за Завтрак ЛПО			18,5	25,4	98,8	651,0	0,3	0,3	5,2	1,8	1,0	162,2	268,3	1,8	14,2	525,8	0,7	56,2	5,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
20,11	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /мл/ 1 порция	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
134,05	Суп крестьянский с крупой	200	7,40	3,90	20,10	145,10	0,07	0,07	5,46	96,70	0,22	24,65	60,91	31,49	3,94	249,86	24,82	16,86	0,89
ЛПО	Суп крестьянский с крупой	250	9,25	4,88	25,13	181,38	0,09	0,09	6,83	120,88	0,28	30,81	76,14	39,36	4,93	312,33	31,03	21,08	1,11
134,06	Тефтели мясные с овощами тушеными	90	12,30	17,30	15,30	266,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
279,93/ 33,14	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
332,29	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,07	0,02	0,00	22,03	0,11	127,00	48,84	14,30	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88
ЛПО 332,30	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
430	Чай черный с сахаром	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
5,00	Хлеб ржано-пшеничный		29,0	28,9	94,9	757,4	0,4	0,3	21,3	266,3	1,5	325,0	341,6	130,5	10,0	778,7	61,5	88,6	7,7
Итого за Обед			32,0	30,8	106,5	833,0	0,4	0,4	22,7	294,2	1,6	352,4	365,0	140,7	11,0	851,9	71,9	94,2	8,0
Итого за Обед ЛПО			46,3	53,1	185,4	1359,5	0,7	0,6	26,5	268,1	2,5	483,8	584,0	132,2	24,1	1282,7	62,2	135,6	12,5
Итого за 2 приема пищи			50,5	56,2	205,3	1484,0	0,8	0,6	27,8	295,9	2,6	514,6	633,3	142,5	25,1	1377,7	72,6	150,4	13,3
Итого за 2 приема пищи ЛПО																			
ПРИМЕЧАНИЕ: * заменя (приложение 11 к настоящим правилам)																			
Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20																			

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Приложение 11 к настоящим правилам)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

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

Сезон: Летний

пятница

Неделя: 2

№ реп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04		0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
132,13	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,93	6,52	35,72	234,75	0,23	0,15	1,04	0,05	0,06	107,28	207,05	26,44	4,20	288,87	8,71	101,32	3,10
ЛТО 132,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	9,91	8,15	44,65	293,43	0,28	0,18	1,30	0,06	0,07	134,10	258,81	33,05	5,25	361,08	10,88	102,57	3,87
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0,00	0,02	1,49	1,03	0,00	81,34	16,62	0,00	0,01	51,35	0,00	8,95	1,66
5,01	Хлеб пшеничный	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			17,3	10,4	101,7	564,1	0,4	0,2	3,9	1,7	0,1	209,9	304,2	28,1	18,3	485,5	9,3	117,3	6,0
Итого за Завтрак ЛТО			19,3	12,0	110,6	622,8	0,4	0,3	4,1	1,7	0,1	236,7	356,0	34,7	19,4	557,7	11,5	118,5	6,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	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	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19
ЛТО 102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	95,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23
666,15	Птица тушеная с овощами	90	14,55	8,29	2,97	145,00	0,08	0,14	1,95	0,70	0	28,10	13,18	0,07	0,80	46,21	0,31	18,82	1,58
518,13	Картофель отварной с маслом сливочным	150	4,10	5,00	24,20	158,10	0,14	0,14	12,23	22,14	0,07	62,20	112,20	54,14	1,19	762,95	11,55	35,58	1,23
ЛТО 518,14	Картофель отварной с маслом сливочным	180	4,92	6,00	29,04	189,72	0,17	0,17	14,68	26,57	0,08	74,64	134,64	64,97	1,43	915,54	13,86	42,70	1,48
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,96	0,57
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			30,09	20,74	89,01	665,29	0,60	0,54	47,74	186,83	0,91	159,31	300,86	98,65	5,25	1483,07	18,13	130,12	5,81
Итого за Обед ЛТО			32,73	22,91	97,60	729,88	0,66	0,58	51,22	218,51	0,92	178,16	342,38	116,36	5,51	1720,57	21,36	144,10	6,10
Итого за 2 приема пищи			47,4	31,1	190,7	1229,4	1,0	0,8	51,6	188,5	1,0	369,2	605,1	126,7	23,6	1968,6	27,4	247,4	11,8
Итого за 2 приема пищи ЛТО			52,0	34,9	208,2	1352,7	1,1	0,8	53,4	220,2	1,1	414,9	698,4	151,1	24,9	2278,3	32,8	262,6	12,9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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																				
901,01	Гастрономия: Масло сливочное порционно	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	0	45,00	0,13	2,40	3,00	0,28	0,10	3,00	0	0,04	0,02	
53,58	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,9	14,60	38,82	322,03	0,12	0,30	0,11	0,01	0,08	234,70	155,62	0	0,02	104,35	0,11	32,67	0,51	
ЛТО 53,62	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	270	9,6	15,8	41,9	347,8	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	253,5	168,1	0,0	0,0	112,7	0,1	35,3	0,6	
303,33	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0	0,040	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44	
ЛТО 5,46	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,53	34,48	164,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	45,50	10,15	4,20	65,10	2,24	9,80	0,77	
Итого за Завтрак																				
Итого за Завтрак ЛТО																				
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,54	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60	
392,44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,02	22,50	0,05	18,26	0,75	
239,48	Тефтели из рыбы с овощами тушеными	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	2,93	
355,02	Рис отварной 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	
ЛТО 355,03	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,75	46,66	235,49	0,04	0,02	0,00	0,05	0,05	17,93	95,26	0,23	0,07	46,74	0,07	33,47	0,71	
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95	
Итого за Обед ЛТО																				
Итого за Обед ЛТО																				
Итого за 2 приема пищи																				
Итого за 2 приема пищи ЛТО																				

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим состав на фрукт указывается по фактической выдане фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3.2/4.3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

* ЛТО - Летний трудовой лагерь.