

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска «Начальная школа №200 им. А.В. Горбатова»

Т.Н. Требухова

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 понедельник

Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				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																			
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

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

вторник

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				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																			
*28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Салат фруктовый / ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	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	Пудинг творожно-пшеничный с молоком стужённым ИЛИ Сырники творожные с соусом (120/30)	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	Чай черный с сахаром	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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Неделя: 1 среда Сезон: 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	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	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	0,00	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
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
124,41	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, 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)			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

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Неделя: 1 четверг Сезон: Летний																			
№ рец.	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	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
8,64	Мучное кулинарное изделие: Язык "Волжский"	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,040		0,610	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 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			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
Обед																			
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	Бифштекс "Детский" с овощами тушёными	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

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

пятница

Сезон:

Летний

Неделя: 1

№ 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	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
120,28	Салат фруктовый с сахарной пудрой	70	0,48	0,20	6,08	29,05	0,02	0,02	28,8	0,030	0,00	18,24	12,4	7,76	0,02	103,49	0,0	7,8	0,76
672,08	Вареники с творожной начинкой	150	14,0	8,1	57,00	356,97	0,21	0,23	0,23	0,09	1,80	98,33	203,1	0,02	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
8,07	Соус молочный сладкий	30	1,5	0,04	11,56	52,64	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,08	0,2	7	0,6	75	1,40	0,00	0,00
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
5,45	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	0,66
Итого за Завтрак			20,75	8,87	119,17	628,71	0,30	0,29	31,27	0,12	1,81	133,90	262,87	15,39	0,65	800,52	1,62	37,81	4,62
Обед																			
20,11	Салат из свежих огурцов с луком 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
99,79	Суп овощной "Летний"	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
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	2,93
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	196,6	0,22	0,03		0,030	0	18,12	157,03	12,080	3,0000	198,68	1,8	104,5	3,55
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	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			28,79	25,48	124,37	788,98	1,08	0,84	49,05	0,92	0,22	178,08	584,99	16,70	10,50	741,52	3,55	233,87	9,23
Итого за 2 приема пищи			49,5	34,4	243,5	1417,7	1,4	1,1	80,3	1,0	2,0	312,0	847,9	32,1	11,2	1542,0	5,2	271,7	13,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

суббота

Сезон:

Летний

Неделя: 1

№ 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	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
58,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,040		0,610	0,07	9,3	41,57	1,650	14,11	66,67	0,600	7,01	0,58
181,06	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	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
5,35	Хлеб пшеничный подовый	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			17,72	20,28	94,80	630,28	0,26	0,52	2,04	0,68	0,19	352,61	303,47	1,71	19,01	320,05	0,89	56,89	1,57
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	0,40
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
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	0,06
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
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	0,66
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			32,42	26,86	120,94	853,93	0,48	0,31	58,71	0,12	3,54	150,67	379,95	5,34	1,22	841,77	1,75	112,84	4,62
Итого за 2 приема пищи			50,1	47,1	215,7	1484,2	0,7	0,8	60,8	0,8	3,7	503,3	683,4	7,0	20,2	1161,8	2,6	169,7	6,2

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

		Неделя: 2					Сезон:					Летний							
№ 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	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																			
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	150//30	14,0	8,1	57,00	356,97	0,21	0,23	0,23	0,09	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	0,31	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 приёма 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)
 Район: Лагерь при Образовательных учреждениях

		Неделя: 2					Сезон:					Летний							
№ 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	I	Mg	Fe
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	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	26,9	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 приёма 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	19,4	915,3	5,4	185,6	6,9

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

пятница

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															8
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	
5,35	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			15,0	19,3	77,4	540,2	0,2	0,5	2,0	0,2	0,1	350,7	277,6	0,1	4,9	260,6	0,3	50,1	1,2	
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, 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	
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	196,6	0,22	0,03		0,030	0	18,12	157,03	12,080	3,0000	198,68	1,8	104,5	3,55	
407	Сок 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)			33,05	30,02	110,76	858,56	0,63	0,40	14,95	0,84	0,13	111,78	550,05	12,25	3,43	520,47	1,92	188,85	7,32	
Итого за 2 приёма пищи			48,0	49,3	188,1	1398,8	0,8	0,9	17,0	1,0	0,3	462,5	827,6	12,3	8,3	781,1	2,2	238,9	8,5	

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

суббота

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
340,12	Яйцо 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		0,04	0,02	
2,46	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	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	
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			19,5	20,7	101,3	618,9	0,3	0,4	3,8	0,2	0,7	278,6	335,7	11,6	0,4	526,1	0,2	63,9	2,5	
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	200/5	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 приёма пищи			39,1	39,8	210,3	1298,5	0,6	0,6	34,6	0,3	4,2	421,9	599,2	12,8	1,0	747,0	0,6	181,2	6,9	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 понедельник Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	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																				
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	
5,45	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			21,33	13,43	120,34	682,83	0,34	0,42	2,89	0,35	0,11	325,04	315,24	92,04	31,74	547,26	11,21	74,40	2,25	
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(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	
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			29,43	28,30	150,60	1037,02	0,65	0,47	49,13	1,89	0,04	163,87	508,32	87,08	0,62	689,75	5,12	120,13	6,35	
Итого за 2 приема пищи			50,76	41,73	270,94	1719,85	0,99	0,89	52,02	2,24	0,15	488,91	823,56	179,12	32,36	1237,01	16,33	194,53	8,60	

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 вторник Сезон: Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	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																				
*28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Салат фруктовый/ ИЛИ / Салат из моркови с яблоком пудинг творожно-пшеничный с молоком	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	
223,6	сгущённым ИЛИ Сырники творожные с соусом (120/30)	170/30	27,2	32,95	79,4	640,2	0,11	0,08	2,35	0,21	0,27	204,4	430,5	0,053	0,034	201,6	0,008	89,6	3,43	
430	Чай черный с сахаром	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	
5,45	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			31,18	33,89	129,31	860,59	0,21	0,13	13,25	0,22	0,27	234,03	482,03	1,11	12,23	269,77	0,03	105,10	4,88	
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	
151,64	Суп-лапша домашняя	250	5,2	6,23	23,8	198,53	0,07	0,08	4,40	0,081	0,30	33,95	64,66	0,041	0,046	19,30	0,02	13,67	0,93	
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	
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			25,30	26,15	122,28	844,41	0,42	0,25	20,50	0,40	0,30	106,90	402,68	0,16	0,33	157,46	0,09	111,21	4,82	
Итого за 2 приема пищи			56,48	60,04	251,59	1705,00	0,63	0,38	33,75	0,62	0,57	340,93	884,71	1,28	12,57	427,23	0,12	216,31	9,70	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

		Неделя: 1					Сезон:					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	Д	Ca	Р	F	Se	К	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	0,00	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)

		Неделя: 1					Сезон:					Летний							
№ рец.	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	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
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 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
151,61	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 "Детский" с овощами тушёнными	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)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

пятница

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			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																				
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	0,23	0,09	1,80	98,33	203,1	0,02	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33	
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	0,08	
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	
5,45	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	0,66	
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 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	
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	0,89	
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	2,93	
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	196,6	0,22	0,03		0,030	0	18,12	157,03	12,080	3,0000	198,68	1,8	104,5	3,55	
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	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			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	

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 6)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

суббота

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			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																				
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	0,58	
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	0,55	
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			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	0,40	
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	
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	0,06	
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	1,73	
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	0,66	
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			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	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

понедельник

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	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 молочный																			
415,00	Мучное кулинарное изделие / Крендель 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	197,1	358,0	59,0	27,3	463,2	11,1	93,7	3,6
Обед																			
83,32	Яйцо отварное со свежим огурцом	20/40	2,57	2,30	0,90	35,80	0,03	0,09	2,8	0,05	0,44	18,54	38,55	17,80	6,46	84,42	5,210	8,04	0,51
124,99	Щи "Весенние" из капусты со шпинатом	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 "Тотоша" 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	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	0,6	332,4	811,7	81,5	34,5	929,6	18,1	202,4	8,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

вторник

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	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 мясной																			
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	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	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 белокачанной с огурцом "Зайчик"	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	0,6	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	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	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 11)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Неделя: 2																				
пятница																				
Сезон: Летний																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	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, 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	
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	Сок 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 приёма 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	

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Неделя: 2																				
суббота																				
Сезон: Летний																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	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	Яйцо 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 Ши 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	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	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 приёма 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	