

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4 | 6 | 25,1 | 171 | 0,05 | 0,58 | 0,06 | | 0,11 | 82,01 | 20,25 | 0,49 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 6,56 | 13,49 | 53,99 | 363,32 | 0,08 | 0,68 | 0,16 | | 12,56 | 111,65 | 28,89 | 1,71 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Огурцы свежие резанные порционно | 60 | 0,42 | 0,05 | 0,91 | 5,52 | 0,02 | 3 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 46 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2 | 20,76 | 96 | 0,1 | 13,12 | 0,02 | | 20,82 | 52,07 | 21,5 | 0,82 |
| 796 | Каша пшеничная жидкая (гарнир) | 150 | 6,3 | 4,55 | 38,87 | 201,25 | | | | | 9,82 | 0,29 | 1,96 | 0,01 |
| 75 | Котлета Детская свинина с соусом | 90 | 10,1 | 18,4 | 3,3 | 227,4 | 0,09 | 1 | 0,05 | | 28,96 | 183,11 | 23,66 | 2,73 |
| 153 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,42 | 0,02 | 26,84 | 102,5 | 0,02 | 0,73 | | | 3,48 | | 17,49 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 11 001 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Обед лагерь | | | 24,7 | 25,46 | 128,36 | 815,89 | 0,33 | 77,85 | 0,07 | | 122,88 | 322,67 | 94,41 | 5,58 |
| Итого за день | | | 31,26 | 38,95 | 182,35 | 1179,21 | 0,41 | 78,53 | 0,23 | | 135,44 | 434,32 | 123,3 | 7,29 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 286 | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 4,09 | 1,15 | 20,86 | 104,92 | 0,08 | | | | 14 | | 21 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 264 | чай с сахаром | 200 | 3,12 | 2,67 | 14,17 | 93,33 | 0,15 | 0,87 | 0,01 | | 83,87 | | 9,33 | 0,08 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 11,81 | 7,01 | 49,79 | 304,57 | 0,27 | 1,03 | 0,05 | | 203,87 | 73,5 | 39,53 | 1,22 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | Помидоры свежие резанные порционно | 60 | 0,61 | 3,18 | 1,63 | 37,15 | 0,04 | 15 | | | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 54 | Суп с рыбными консервами | 200 | 10,8 | 2,88 | 10 | 115,66 | 0,08 | 12,8 | 0,04 | | 22,59 | 55,86 | 17,5 | 0,83 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,03 | | 0,04 | | 4,72 | 19,62 | 4,46 | 0,44 |
| 81 | Фрикадельки Петушок с соусом | 90 | 5,24 | 10,39 | 38,55 | 155,31 | 0,06 | 1,2 | 48,01 | | 18,47 | 120,95 | 14,44 | 1,26 |
| 308 | Напиток из изюма | 200 | 0,36 | | 33,16 | 128 | 0,03 | | | | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 248 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Обед лагерь | | | 27,72 | 23,34 | 169,17 | 891,84 | 0,34 | 39 | 48,09 | | 90,58 | 304,83 | 107,2 | 4,99 |
| Итого за день | | | 39,53 | 30,35 | 218,96 | 1196,41 | 0,61 | 40,03 | 48,14 | | 294,45 | 378,33 | 146,73 | 6,21 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реци. | 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 лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша ячневая молочная вязкая | 150 | 3,9 | 6,53 | 47,63 | 252,92 | 0,08 | | | | 14 | | 21 | 0,7 |
| 5 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | | 0,1 | | 1,2 | 1,9 | 0,04 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 266 | чай с сахаром | 200 | 4,2 | 3,63 | 17,28 | 118,67 | 0,08 | 0,72 | 0,05 | | | | 33,07 | 1,33 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 10,46 | 17,65 | 79,8 | 507,91 | 0,19 | 0,72 | 0,15 | | 21,2 | 21,4 | 58,31 | 2,38 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 034 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 1,95 | 2,65 | 4,84 | 50,76 | 0,01 | 3,56 | 0,01 | | 60,65 | 48,55 | 12,98 | 0,74 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2,08 | 4,24 | 11,44 | 92,8 | 0,07 | 16,05 | 0,02 | | 34,46 | 51,18 | 21,14 | 0,7 |
| 94 | Рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,31 | 36,71 | 199,5 | 0,03 | 16 | 0,02 | | 2,35 | 50,9 | 17,85 | 0,6 |
| 268 | суфле из рыбы | 100 | 2,89 | 10,4 | 4,39 | 122,42 | 0,03 | 0,4 | 0,1 | | 49,3 | 56,96 | 6,79 | 0,42 |
| 307 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 0,02 | 0,8 | 0,7 | | 32,4 | 29,2 | 21 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 283 | Ватрушка с творогом | 50 | 6,59 | 3,91 | 20,84 | 144,29 | 0,08 | 1,23 | 0,02 | | 44,67 | | 9,6 | 0,4 |
| Итого за Обед лагерь | | | 22,15 | 25,75 | 138,76 | 872,99 | 0,3 | 38,04 | 0,87 | | 235,83 | 275,79 | 97,76 | 4,22 |
| Итого за день | | | 32,61 | 43,4 | 218,56 | 1380,9 | 0,49 | 38,76 | 1,02 | | 257,03 | 297,19 | 156,07 | 6,6 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реци. | 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 лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Каша геркулесовая (вязкая) с маслом | 150 | 2,52 | 0,36 | 34,47 | 142,56 | 0,07 | 0,61 | 0,06 | | 19 | 112,19 | 29 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 71 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,04 | 20,7 | 82 | | 3,7 | | | 18,03 | 10,22 | 7,52 | 0,92 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 5,1 | 0,64 | 69,93 | 294,88 | 0,1 | 4,31 | 0,06 | | 43,03 | 141,91 | 40,72 | 2,05 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,56 | 3,08 | 2,08 | 38,97 | 0,02 | 9,3 | | | 13,64 | 21,57 | 9,55 | 0,44 |
| 102 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 96,6 | 0,08 | 4,23 | 0,07 | | 37,91 | 70,17 | 26,02 | 0,94 |
| 7 010 | Жаркое по-домашнему | 250 | 21,91 | 23,09 | 46,71 | 325,86 | 0,29 | 37,59 | 0,09 | | 41,02 | 341,17 | 72,02 | 5,82 |
| ПП | Сок фруктовый (ДОУ) | 200 | 1 | | 20,2 | 85,33 | 0,03 | 5,33 | | | 18,67 | 18,67 | 10,67 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 13 024 | Йогурт 95 гр | 95 | | | | 82 | | | | | | | | |
| Итого за Обед лагерь | | | 29,11 | 30,51 | 111,85 | 768,98 | 0,48 | 56,45 | 0,16 | | 123,24 | 490,58 | 126,66 | 8,66 |
| Итого за день | | | 34,21 | 31,15 | 181,78 | 1063,86 | 0,58 | 60,76 | 0,22 | | 166,27 | 632,49 | 167,38 | 10,71 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|-------------|----|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 001 | Каша вязкая молочная "Дружба" | 150 | 4,68 | 7,83 | 57,15 | 303,5 | 0,19 | 13,5 | 0,01 | | 4,49 | 38,87 | 13,42 | 0,39 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 264 | чай с сахаром | 200 | 3,12 | 2,67 | 14,17 | 93,33 | 0,15 | 0,87 | 0,01 | | 83,87 | | 9,33 | 0,08 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 10,16 | 17,99 | 86,21 | 533,15 | 0,37 | 14,37 | 0,12 | | 95,56 | 60,27 | 26,99 | 0,82 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат Картофельный | 60 | 5,4 | 7,39 | 5,03 | 108,41 | 0,04 | 6,75 | 0,01 | | 10,47 | 25,2 | 11,13 | 0,41 |
| 41 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 3,44 | 8 | 123,4 | 0,04 | 14,02 | 0,63 | | 37,79 | 38,31 | 16,6 | 0,64 |
| 252 | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 150 | 5,73 | 1,48 | 22,97 | 122,35 | 0,04 | | 0,1 | | 17,25 | 133,87 | 89,06 | 3,05 |
| 437 | Гуляш из курицы | 100 | 12,7 | 18,05 | 23,9 | 211 | 0,14 | 9,2 | 0,4 | | 28,35 | 328,83 | 46,99 | 4,94 |
| 304 | Компот из яблок | 200 | 0,24 | 0,08 | 27,83 | 109 | 0,02 | 5,3 | 0,03 | | 7,68 | 6,2 | 3,6 | 0,61 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 292 | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | | | | | | | | |
| Итого за Обед лагерь | | | 33,27 | 36,94 | 144,27 | 993,38 | 0,34 | 35,27 | 1,17 | | 113,54 | 571,41 | 175,78 | 10,31 |
| Итого за день | | | 43,43 | 54,93 | 230,48 | 1526,53 | 0,71 | 49,64 | 1,29 | | 209,1 | 631,68 | 202,77 | 11,13 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|-------------|----|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4 | 6 | 25,1 | 171 | 0,05 | 0,58 | 0,06 | | 0,11 | 82,01 | 20,25 | 0,49 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 266 | чай с сахаром | 200 | 4,2 | 3,63 | 17,28 | 118,67 | 0,08 | 0,72 | 0,05 | | | | 33,07 | 1,33 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 12,8 | 12,82 | 57,14 | 395,99 | 0,17 | 1,46 | 0,15 | | 106,11 | 155,51 | 62,52 | 2,26 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Огурцы свежие резанные порционно | 60 | 0,42 | 0,05 | 0,91 | 5,52 | 0,02 | 3 | | | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 59 | Суп Агрырчишды | 200 | 4,2 | 2,4 | 11,4 | 84 | 0,09 | 11,8 | 0,04 | | 24,65 | 48,59 | 21,24 | 0,81 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,03 | | 0,04 | | 4,72 | 19,62 | 4,46 | 0,44 |
| 454 | Котлета по-Хлыновски с соусом | 90 | 14,12 | 16,42 | 11,29 | 232,5 | 0,07 | 5,35 | 0,15 | | 17,99 | 119,39 | 20,51 | 1,94 |
| 267 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 81,13 | | 55 | | | 7 | | 2 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Вафли | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед лагерь | | | 28,63 | 25,54 | 107,4 | 763,87 | 0,27 | 75,15 | 0,23 | | 80,16 | 251,8 | 65,01 | 4,51 |
| Итого за день | | | 41,43 | 38,36 | 164,54 | 1159,86 | 0,44 | 76,61 | 0,38 | | 186,27 | 407,31 | 127,53 | 6,77 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 792 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,35 | 6,3 | 21,75 | 157,2 | 0,03 | | | | 12 | | 5 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 266 | чай с сахаром | 200 | 4,2 | 3,63 | 17,28 | 118,67 | 0,08 | 0,72 | 0,05 | | | | 33,07 | 1,33 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 10,91 | 17,42 | 53,92 | 412,19 | 0,14 | 0,72 | 0,15 | | 19,2 | 21,4 | 42,31 | 1,88 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свеклы с р/маслом | 60 | 0,87 | 5,06 | 5,22 | 69 | 0,01 | 4,06 | 0,01 | | 28,82 | 24,94 | 13,2 | 0,87 |
| 46 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2 | 20,76 | 96 | 0,1 | 13,12 | 0,02 | | 20,82 | 52,07 | 21,5 | 0,82 |
| 294 | Каша пшеничная вязкая (гарнир) | 150 | 6,18 | 4,24 | 24,55 | 152,97 | 0,15 | | 0,05 | | 17,93 | 82,97 | 30,34 | 0,97 |
| 79 | Котлета «Геркулес» с соусом | 90 | 10,42 | 12,81 | 10,5 | 163,71 | 0,15 | 0,93 | | | 36,78 | 217,43 | 45,68 | 3,17 |
| 153 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,42 | 0,02 | 26,84 | 102,5 | 0,02 | 0,73 | | | 3,48 | | 17,49 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 11 001 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Обед лагерь | | | 24,85 | 24,77 | 127,25 | 771,4 | 0,52 | 28,84 | 0,08 | | 135,83 | 427,41 | 145,61 | 9,39 |
| Итого за день | | | 35,76 | 42,19 | 181,17 | 1183,59 | 0,66 | 29,56 | 0,23 | | 155,03 | 448,81 | 187,92 | 11,27 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|----|------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 68 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,32 | 3,92 | 14,13 | 108,9 | 0,05 | 0,98 | 0,04 | | 96,86 | 78,17 | 12,69 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 9,12 | 7,11 | 42,89 | 271,22 | 0,09 | 1,24 | 0,08 | | 208,11 | 159,91 | 26,29 | 1,59 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 039 | Винегрет овощной | 60 | 0,94 | 6,11 | 4,02 | 77,52 | 0,04 | 5,25 | | | 13,06 | 26,91 | 11,03 | 0,46 |
| 65 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,68 | 2,68 | 29,7 | 99,8 | 0,04 | 0,59 | 0,4 | | 36 | | 7,09 | 0,65 |
| 321 | Плов из курицы | 250 | 18,39 | 15,29 | 39,59 | 355,2 | 0,05 | 3 | 0,01 | | 23,1 | | 27,02 | 0,98 |
| 304 | Компот из яблок | 200 | 0,24 | 0,08 | 27,83 | 109 | 0,02 | 5,3 | 0,03 | | 7,68 | 6,2 | 3,6 | 0,61 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 248 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | 10 | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Обед лагерь | | | 27,71 | 24,9 | 151,72 | 876,74 | 0,25 | 24,14 | 0,44 | | 99,84 | 100,11 | 99,14 | 3,96 |
| Итого за день | | | 36,83 | 32,01 | 194,61 | 1147,96 | 0,34 | 25,38 | 0,52 | | 307,95 | 260,02 | 125,43 | 5,55 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Каша геркулесовая (вязкая) с маслом | 150 | 2,52 | 0,36 | 34,47 | 142,56 | 0,07 | 0,61 | 0,06 | | 19 | 112,19 | 29 | 0,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 264 | чай с сахаром | 200 | 3,12 | 2,67 | 14,17 | 93,33 | 0,15 | 0,87 | 0,01 | | 83,87 | | 9,33 | 0,08 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 8 | 10,52 | 63,53 | 372,21 | 0,25 | 1,48 | 0,17 | | 110,07 | 133,59 | 42,57 | 1,23 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 623 | Салат из моркови с сыром и яйцом | 60 | 3,36 | 5,46 | 3,06 | 74,4 | 0,04 | 2,58 | 0,01 | | 19,2 | | 20,4 | 0,36 |
| 39 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,16 | 10,48 | 84,8 | 0,06 | 19,31 | 0,2 | | 43,42 | 51,67 | 23,64 | 1,02 |
| 284 | Каша пшеничная вязкая (гарнир) | 150 | 5,59 | 6,51 | 25,2 | 167,61 | 0,07 | | | | 11,67 | | 17,5 | 0,58 |
| 34 | Котлета Загадка курица с соусом | 90 | 9,57 | 9,68 | 16,81 | 167,14 | 0,09 | 5,01 | 40,39 | | 24,56 | 133,3 | 19,92 | 1,61 |
| 308 | Напиток из изюма | 200 | 0,36 | | 33,16 | 128 | 0,03 | | | | 16,4 | 25,8 | 8,4 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 182 | Корж Молочный | 50 | 3,27 | 5,27 | 30,73 | 182 | 0,07 | | | | 11,67 | | | 0,4 |
| Итого за Обед лагерь | | | 27,71 | 31,32 | 149,02 | 944,17 | 0,42 | 26,9 | 40,6 | | 138,92 | 249,77 | 98,26 | 5,29 |
| Итого за день | | | 35,71 | 41,84 | 212,55 | 1316,38 | 0,67 | 28,38 | 40,77 | | 248,99 | 383,36 | 140,83 | 6,52 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|----|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша ячневая молочная вязкая | 150 | 3,9 | 6,53 | 47,63 | 252,92 | 0,08 | | | | 14 | | 21 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 266 | чай с сахаром | 200 | 4,2 | 3,63 | 17,28 | 118,67 | 0,08 | 0,72 | 0,05 | | | | 33,07 | 1,33 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 10,38 | 10,4 | 79,67 | 441,91 | 0,19 | 0,72 | 0,05 | | 20 | 19,5 | 58,27 | 2,36 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 60 | 0,66 | 4,13 | 2,06 | 43,68 | 0,03 | 11,75 | | | 10,24 | 13,44 | 10,13 | 0,46 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2,08 | 4,24 | 11,44 | 92,8 | 0,07 | 16,05 | 0,02 | | 34,46 | 51,18 | 21,14 | 0,7 |
| 251 | картофель отварной | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 138 | 0,07 | 2,85 | 0,06 | | 25,81 | 44,95 | 15,58 | 0,58 |
| 528 | Котлета рыбная Нептун с соусом | 90 | 13,7 | 12,29 | 30,01 | 240,91 | 0,04 | 1,02 | 0,12 | | 27,95 | 50,75 | 9,38 | 0,76 |
| 267 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,97 | 81,13 | | 55 | | | 7 | | 2 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 11 001 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| Итого за Обед лагерь | | | 25,04 | 26,18 | 120,6 | 779,74 | 0,31 | 146,67 | 0,2 | | 151,46 | 222,32 | 79,63 | 3,76 |
| Итого за день | | | 35,42 | 36,58 | 200,27 | 1221,65 | 0,5 | 147,39 | 0,25 | | 171,46 | 241,82 | 137,9 | 6,12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 286 | Каша пшённая молочная жидкая | 150 | 4,09 | 1,15 | 20,86 | 104,92 | 0,08 | | | | 14 | | 21 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 6,65 | 8,64 | 49,75 | 297,24 | 0,11 | 0,1 | 0,1 | | 26,45 | 29,64 | 29,64 | 1,92 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,83 | 1,24 | 2,78 | 24,97 | 0,01 | 2,67 | | | 15,12 | 16,54 | 8,9 | 0,8 |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,08 | 17,84 | 103,6 | 0,07 | 9,44 | 0,03 | | 19,72 | 38,87 | 16,99 | 0,65 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,03 | | 0,04 | | 4,72 | 19,62 | 4,46 | 0,44 |
| 7 041 | Тефтели мясные с рисом в соусе | 90 | 10,07 | 19,06 | 11,99 | 248,22 | 0,05 | | | | 10,86 | 147,58 | 20,48 | 2,03 |
| 153 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,42 | 0,02 | 26,84 | 102,5 | 0,02 | 0,73 | | | 3,48 | | 17,49 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | шоколад 40 гр | 1 | 6,9 | 35,7 | 54,4 | 550 | | | | | | | | |
| Итого за Обед лагерь | | | 32,39 | 66,49 | 178,68 | 1390,01 | 0,24 | 12,84 | 0,07 | | 65,9 | 261,61 | 76,72 | 5,28 |
| Итого за день | | | 39,04 | 75,13 | 228,43 | 1687,25 | 0,35 | 12,94 | 0,17 | | 92,35 | 291,25 | 106,36 | 7,2 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 792 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,35 | 6,3 | 21,75 | 157,2 | 0,03 | | | | 12 | | 5 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 264 | чай с сахаром | 200 | 3,12 | 2,67 | 14,17 | 93,33 | 0,15 | 0,87 | 0,01 | | 83,87 | | 9,33 | 0,08 |
| Итого за Завтрак лагерь | | | 9,75 | 9,21 | 50,68 | 320,85 | 0,21 | 0,87 | 0,01 | | 101,87 | 19,5 | 18,53 | 0,61 |
| Обед лагерь | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,45 | 3,6 | 1,41 | 39,96 | 0,02 | 6,18 | | | 13,61 | 22,89 | 7,9 | 0,33 |
| 50 | Суп токмач (суп-лапша с картофелем и мясом) | 200 | 10,96 | 8 | 17,44 | 182 | 0,09 | 9,68 | 10,6 | | 15,33 | 65,26 | 20,3 | 1,9 |
| 3 001 | Рагу из овощей | 150 | 4,23 | 7,9 | 21,95 | 176,95 | 0,16 | 40,5 | 0,09 | | 55,2 | 107,3 | 48,38 | 1,58 |
| 13 014 | Гуляш из свинины | 50/50 | 13,9 | 10,9 | 33,2 | 248,2 | 0,07 | 4,6 | 0,16 | | 15,49 | 163,17 | 23,48 | 2,46 |
| 253 | Компот из чернослива | 200 | 0,44 | | 27,76 | 114 | 0,02 | 0,8 | 0,7 | | 32,4 | 29,2 | 21 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,82 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Ватрушка с повидлом | 50 | 3,93 | 1,46 | 8,23 | 61,67 | 0,06 | | | | 17,61 | | | 0,28 |
| Итого за Обед лагерь | | | 37,87 | 32,1 | 139,57 | 963 | 0,48 | 61,76 | 11,55 | | 161,64 | 426,82 | 129,46 | 7,91 |
| Итого за день | | | 47,62 | 41,31 | 190,25 | 1283,85 | 0,69 | 62,63 | 11,56 | | 263,51 | 446,32 | 147,99 | 8,52 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

* Каши на завтрак варятся на воде, каши и напитки без довлания сахара