

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
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 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
Итого за Обед лагерь			23,8	25,26	120,26	772,89	0,29	17,85	0,07		88,88	299,67	81,41	5,28
Полдник лагерь														
11 001	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Полдник лагерь			0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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 пшеничная молочная жидкая	150	4,09	1,15	20,86	104,92	0,08				14		21	0,7
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
264	Кофейный напиток	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	4,88	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
Итого за Обед лагерь			26,22	24,8	148,17	796,84	0,3	29	48,09		82,58	276,83	65,2	4,39
Полдник лагерь														
248	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Полдник лагерь			1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за день			39,53	32,4	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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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	Р	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	Какао с молоком	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	12,1	8,24	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
Итого за Обед лагерь			25,6	25,8	117,92	728,7	0,22	36,81	0,85		191,16	275,79	88,16	3,82
Полдник лагерь														
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 Полдник лагерь			6,59	3,91	20,84	144,29	0,08	1,23	0,02		44,67		9,6	0,4
Итого за день			42,6	43,4	218,56	1380,9	0,49	38,76	1,02		257,03	297,19	156,07	6,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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	Р	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	220	19,92	20,99	42,46	346,24	0,26	34,17	0,08		37,29	310,15	65,47	5,29
268	Сок фруктовый	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
Итого за Обед лагерь			27,12	28,41	107,6	707,36	0,45	53,03	0,15		119,51	459,56	120,11	8,13
Полдник лагерь														
ПП	Йогурт 95 гр	95												
Итого за Полдник лагерь														
Итого за день			32,22	29,05	177,53	952,24	0,55	57,34	0,21		162,54	601,47	160,83	10,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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	Р	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
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
264	Кофейный напиток	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	50/50	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
Итого за Обед лагерь			29,63	30,68	117,31	814,38	0,34	35,27	1,17		113,54	571,41	175,78	10,31
Полдник лагерь														
292	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179								
Итого за Полдник лагерь			3,64	6,26	26,96	179								
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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
27,01	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	6	25,1	171	0,05	0,58	0,06		0,11	82,01	20,25	0,49
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
266	Какао с молоком	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 Агрыйчишд	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
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
Полдник лагерь														
	Вафли	40												
Итого за Полдник лагерь														
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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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
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	Какао с молоком	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
Итого за Обед лагерь			24,45	24,37	117,45	724,4	0,49	18,84	0,08		119,83	416,41	136,61	7,19
Полдник лагерь														
11 001	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Полдник лагерь			0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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														
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
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5	0,11
	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	3,68	29,7	99,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
321	Плов из курицы	200	16,72	13,9	35,99	322,91	0,05	2,73	0,01		21		24,56	0,89
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
Итого за Обед лагерь			24,54	24	127,12	749,45	0,21	13,87	0,44		89,74	72,11	54,68	3,27
Полдник лагерь														
248	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Полдник лагерь			1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за день			35,16	31,6	191,01	1115,67	0,34	25,11	0,52		305,85	260,02	122,97	5,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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
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
264	Кофейный напиток	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
Итого за Обед лагерь			24,44	26,05	118,29	762,17	0,35	26,9	40,6		127,25	249,77	98,26	4,89
Полдник лагерь														
182	Корж Молочный	50	3,27	5,27	30,73	182	0,07				11,67			0,4
Итого за Полдник лагерь			3,27	5,27	30,73	182	0,07				11,67			0,4
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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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	Какао с молоком	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	Картофельное пюре	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
Итого за Обед лагерь			24,14	25,98	112,5	736,74	0,27	86,67	0,2		117,46	199,32	66,63	3,46
Полдник лагерь														
11 001	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Полдник лагерь			0,9	0,2	8,1	43	0,04	60			34	23	13	0,3
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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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 пшеничная молочная жидкая	150	4,09	1,15	20,86	104,92	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
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
Итого за Обед лагерь			25,49	30,79	124,28	840,01	0,24	12,84	0,07		65,9	261,61	76,72	5,28
Полдник лагерь														
	шоколад 40 гр	1	6,9	35,7	54,4	550								
Итого за Полдник лагерь			6,9	35,7	54,4	550								
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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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	Кофейный напиток	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	106,95	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
Итого за Обед лагерь			33,94	30,64	131,34	831,33	0,42	61,76	11,55		144,03	426,82	129,46	7,63
Полдник лагерь														
	Ватрушка с повидлом	50	3,93	1,46	8,23	61,67	0,06				17,61			0,28
Итого за Полдник лагерь			3,93	1,46	8,23	61,67	0,06				17,61			0,28
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

Итого за период	449,19	502,71	2396,1	15203,54	6,42	646,92	104,77		2482,0	1821,8	1761,2	93,27
Среднее значение за период	37,4	41,9	199,7	1197	0,5	53,9	8,7		206,8	401,8	146,8	7,8

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.