

директор МКОУ ООШ д.Нелоба

/ Г.М. Гареева /

« 01 »

06

2026г.



ООО «Комбинат школьного питания №1»

Свердловская область
Государственное учреждение
«Специализированный центр
для детей с ограниченными возможностями
здоровья»

Для документов

«ОХ» 206

ИНН 662311592
ОГРН 1146654074650

/Е.О.Розенбах/

200

2026г.

**Примерное 10-ти дневное меню
2-х разового питания детей в пришкольных
лагерях с дневным пребыванием детей
7-11 лет, 12 лет и старше
МКОУ ООШ д.Нелоба**

Сезон: Лето

**Разработано согласно сборнику рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.**

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 1
Неделя:Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	2,39	3,02	10,08	50,16	0,04	0,18	8,94		21,31	25,63	5,94	0,11
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			15,38	12,1	37,86	294,82					320,1		46,94	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	220	3,38	6,08	31,09	145,98				0,14		57,78		1,36
371	Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
260	Гуляш свинина	50/50	14,51	35,77	5,51	387,89	1	3		0,05	7	6,96	20	0,07
309,02	Макаронные изделия отварные/Икра кабачковая 180/40	180/40	8,66	10,04	41,1	375,18	0,13	2,8		1,24	23,4	59,82	6	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Обед.			28,86	52,51	105,78	1033,49	0,33	11,82		1,43	50,32	193	36,62	1
Итого за день			44,24	64,61	143,64	1328,31	1	12,7	50,94	1,43	7	272,99	20	4,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 2
Неделя:Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	8,93	10,91	40,4	273,87								
284	Омлет натуральный	100	18,36	31,96	25,8	380,96	0,16	0,36			131,96	288,88	20,64	3,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный витамин.	20	0,57	0,17	3,38	16,88	0,02	0,02			1,79		2,58	0,18
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			31,19	45,82	87,26	780,34	0,22				259,63		37,36	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	220/10	1,48	4,16	16,45	108,86	0,03	6,49			30,27	33,23	15,9	0,75
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	9,47	21,91	15,79	303,53	0,26	1,25	22,05		29,42	116,39	23,54	1,2
312,01	Пюре картофельное/ Салат из свежей капусты с морковью_180/40	180/40	7,3	11,23	90,27	448,06	0,35	45,82		0,18	26,78	135,33	53,28	2,17
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47						11		22
Итого за Обед.			20,34	38,2	174,35	1084,19				0,54	121,26		126,12	
Итого за день			51,53	84,02	261,61	1864,53		65,86	24,05	0,54		691,43		30,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,05	Запеканка из творога с морковью в/у	170	23,12	20,06	21,59	362,1	0,09	2,79	48,03		140,93	182,21		
327	Соус молочный (сладкий)	70		0,01	0,02	0,18			0,04		0,11	0,09		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Завтрак			24,32	20,54	44,26	459,04			48,07		143,88		5,47	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	220/10	6,48	4,2	18,32	117,56	0,04	6,4		0,07	7,5	24,45	10,31	0,37
ТТК	Голень куриная запеченная/ Соус красный основной	100	12,17	12,87	12,45	194,44	0,04	3,65	44,63	0,03	30,15	63,58	12	0,83
44,02	Каша гречневая рассыпчатая с овощами/ Огурец порционный 180/20	180/20	11,16	8,23	45,9	353,17	0,29	4,7		0,81	31,6	275,48	177,78	5,93
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Обед.			31,28	25,76	116,57	830,11		2	44,63	0,91	72,04	26	196,53	2
Итого за день			55,6	46,3	160,83	1289,15		17,61	92,7	0,91	25	548,61	20	7,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес с маслом	220/10	23,05	29,21	88,91	541,73								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный витамин.	20	0,57	0,17	3,38	16,88	0,02	0,02			1,79		2,58	0,18
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			35,56	37,48	115,29	772,04	0,09	0,54			122,29		29,56	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	220/10	9,06	8,25	77,49	354,06	0,18	25,87		0,31	22,08	110,02	38,4	1,42
268,06	Биточек (свинина)/ Соус молочный	100	10,29	19,75	21,07	280,63	0,08	0,12	10,8		45,56	19,09	8,85	1
305,01	Рис припущенный/ Помидоры порционные 180/20	180/20	3,82	4,79	53,16	260,23	0,05	5		0,22	4,19	78,75	4	
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47						11		22
Итого за Обед.			25,58	33,75	192,7	1076,46		56,01	10,8	0,53	8	102	110,49	1
Итого за день			61,14	71,23	307,99	1848,5		5	110,8	0,53	8	359,66	15	27,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 5
 Неделя:

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	220/10	7,23	8,37	34,97	243,58	0,11			0,57	161,82	210,99	141,6	1,29
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			13,62	14,11	56,75	405,24				0,57	364,61		158	
Обед.														
103	Суп-лапша домашняя с курой	220	1,74	1,82	15,88	112,76	0,06	10,82		0,1	8,72	35,92	14,71	0,55
235,03	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое/ Соус сметанный	100	2,9	10,8	8,61	177,82	0,01		8,4	0,5	36,37	20	3	
312,02	Пюре картофельное/ Икра свекольная 180/40	180/40	6,26	11,84	89,15	443,88	0,35	47,93		0,21	35,4	145,53	58,56	2,55
352,03	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Обед.			11,91	24,82	138,42	839,4		59,47	8,4	0,81	90	20	98,9	
Итого за день			25,53	38,93	195,17	1244,64		59,68	50,4	1,38	90	644,25	3	5,99

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 6
 Неделя:

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	220/10	6,68	13,25	38,33	299	0,11			0,07	146,08	171,62	40,74	0,89
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			14,17	19,81	63,09	485,74		1,35	110	0,07	297,47		60,14	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	220	3,38	6,08	31,09	145,98				0,14		57,78		1,36
371	Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
268,07	Шницели (свинина)/ Соус красный основной	100	10,75	21,13	22,48	299,47	0,08	1,35		0,03	24,9	107	7,68	0,71
171,01	Каша гречневая рассыпчатая/ Огурец порционный 180/20	180/20	14,11	11,65	75,99	465,02	0,58	2		1,03	29,21	375,51	249,17	8,4
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный витамин.	20	0,57	0,17	3,38	16,88	0,02	0,02			1,79		2,58	0,18
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Обед.			31,26	39,58	166,23	1071,9	0,92	31,14		1,2	89,38	107	306,82	
Итого за день			45,43	59,39	229,32	1557,64			110	1,27	5	840,64	13	13,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220/10	9,5	13,58	47,21	350,24	0,22	1,71	68,16		192,24	256,92	103,74	3,03
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			18,96	21,94	69,95	552,9			110,16		520,81		132,74	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	220/10	1,48	4,16	16,45	108,86	0,03	6,49			30,27	33,23	15,9	0,75
54,02	Паста болоньезе с курицей/ Помидоры порционные 230/20	230/20	18,34	7,98	36,36	291,72	0,07	8,76	11,32		28,52	83,84	4	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47						11		22
Итого за Обед.			21,29	12,96	98,39	588,52		5		0,03	3	5	30,17	
Итого за день			40,25	34,9	168,34	1141,42		29,95	121,48	0,03	3	596,55	4	26,94

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 8

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,05	Запеканка из творога с морковью в/у	150	20,4	17,7	19,05	319,5	0,08	2,46	42,38		124,35	160,77		
327	Соус молочный (сладкий)	50		0,01	0,02	0,13			0,03		0,08	0,06		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,41	0,43	8,44	42,19	0,04	0,04			4,48		6,44	0,45
	Хлеб ржаной	50	0,41	0,26	4,31	19,08								0,03
Итого за Завтрак			22,32	18,46	46,82	440,9			42,41		129,17		8,2	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	220/10	6,48	4,2	16,32	117,56	0,04	6,4		0,07	7,5	24,45	10,31	0,37
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами/ Икра свекольная 200/40	200/40	11,6	12,18	27	272,24	0,17	15,32	12,4	0,04	39,14	192,38	7,58	0,48
326,01	Соус молочный	40	1,03	2,63	3,55	41,9	0,01	0,16	14,4		32,93	25,45	4,7	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Обед.			20,59	19,56	73,21	536,9			26,8	0,11	83,3		29,35	
Итого за день			42,91	38,02	120,03	977,8		24,47	69,21	0,11		408,71		2,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 9

Неделя:

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	150/10	5,03	5,82	24,33	169,45	0,08			0,4	112,57	146,77	98,51	0,9
284	Омлет натуральный	100	18,36	31,96	25,8	380,96	0,16	0,36			131,96	288,88	20,64	3,4
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный витамин.	20	0,57	0,17	3,38	16,88	0,02	0,02			1,79		2,58	0,18
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			25,52	39,65	72,93	665,92				0,4	373,02		137,27	
Обед.														
101,01	Суп картофельный с пшеном со сметаной в/у	220/10	1,8	2,31	16,84	127,79	0,07	6,77			380,21	45,86	18,66	0,72
280	Фрикадельки из свинины в соусе	70/35	8,63	11,55	10,56	183	0,04	0,14	18,43		34,7	85,19	23,09	0,97
304,02	Рис отварной/ Салат из свежей капусты с морковью 180/40	180/40	6,24	10,4	41,14	312,7	0,02	1,6		0,02	6,29	81,67	22,37	0,75
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47						11		22
Итого за Обед.			19,08	25,22	109,52	805,03			18,43	0,02	453,99		101,12	
Итого за день			44,6	64,87	182,45	1470,95		40,24	28,43	0,42		816,17		30,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11

День: 10

Неделя:

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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														
173	Каша молочная Геркулес с маслом	220/10	23,05	29,21	88,91	541,73								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			32,51	37,57	111,65	744,39	0,1	1,48			330,97		29,84	
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной в/у	220/10	1,4	4,41	8,09	84,26	0,06	9,18			30,83	435,89	18,36	0,69
274,02	Эссы рубленные (свин.)/ Соус красный основной	100	9,15	18,74	14,75	265,13	0,05	2,35	18,85	0,03	32,4	96,08	15,49	0,6
309,02	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая 180/40	180/40	8,66	10,04	41,1	375,18	0,13	2,8		1,24	23,4	59,82	6	0,28
352,03	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Обед.			20,22	33,55	88,72	829,51		25		1,27	89,42		43,85	
Итого за день			52,73	71,12	200,37	1573,9		25	60,85	1,27	63	801,79		2,42
Среднее за период			46,4	57,34	196,98	1429,68	0,59	7		0,79	408,94	45	172,55	
Итого за период			463,96	573,39	1969,75	14296,84	5,89	65		7,89	4089,4	453	1725,49	4

Составил

Калькулятор

утвердил

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,7	3,42	11,39	56,7	0,05	0,2	10,1		24,09	28,97	6,71	0,12
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
382,01	Какао на молоке*	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Завтрак			16,06	12,63	41,73	313,62					323,82		49,07	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	270	4,15	7,46	38,16	179,16				0,17		70,91		1,66
371	Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
260	Гуляш свинина	55/55	15,96	39,35	6,06	426,68	1	3		0,06	8	7,66	22	0,08
309,02	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая 200/50	200/50	9,73	11,65	46,09	423,48	0,15	3,5		1,55	28,28	68,52	7,5	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60			0,03			2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Обед			32,52	59,21	120,95	1166,02	0,41	14,42		1,78	61,02	213	44,95	1
Итого за день			48,58	71,84	162,68	1479,64	1	15,33	52,1	1,78	8	298,86	22	4,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
284	Омлет натуральный	100	18,36	31,96	25,8	380,96	0,16	0,36			131,96	288,88	20,64	3,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный витамин.	20	0,57	0,17	3,38	16,88	0,02	0,02			1,79		2,58	0,18
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			33,98	49,23	99,88	865,93	0,22				259,63		37,36	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	270/10	1,8	5,06	20,02	132,53	0,03	7,9			36,85	40,45	19,35	0,92
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	120	10,83	25,04	18,04	346,89	0,29	1,43	25,2		33,63	133,01	26,91	1,37
312,01	Пюре картофельное/ Салат из свежей капусты с морковью 200/50	200/50	8,3	12,76	102,58	509,16	0,4	52,07		0,2	30,43	153,78	60,55	2,47
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47						11		22
Итого за Обед			23,02	43,76	192,48	1212,32				0,56	135,7		140,21	
Итого за день			57	92,99	292,36	2078,25		73,7	27,2	0,56		733,72		31,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,05	Запеканка из творога с морковью_в/у	200	27,2	23,6	25,4	426	0,1	3,28	56,5		165,8	214,36		
327	Соус молочный (сладкий)	50		0,01	0,02	0,13			0,03		0,08	0,06		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,41	0,43	8,44	42,19	0,04	0,04			4,48		6,44	0,45
	Хлеб ржаной	50	0,41	0,26	4,31	19,08								0,03
Итого за Завтрак			29,12	24,36	53,17	547,4			56,53		170,62		8,2	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	270/10	7,88	5,12	22,3	143,11	0,05	7,79		0,09	9,13	29,77	12,55	0,45
ТТК	Голень куриная запечённая/ Соус красный основной	110	13,39	14,16	13,7	213,88	0,04	4,02	49,09	0,03	33,17	69,94	14	0,91
44,03	Каша гречневая рассыпчатая с овощами/ Огурец порционный_200/20	200/20	12,38	9,14	50,94	392,1	0,32	5		0,9	34,6	305,16	197,2	6,58
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,41	0,43	8,44	42,19	0,04	0,04			4,48		6,44	0,45
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Обед.			35,77	29,1	131,09	934,73		2	49,09	1,02	81,53	26	221,31	2
Итого за день			64,89	53,46	184,26	1482,13		20,2	105,62	1,02	26	622,09	22	9,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	270/10	28,07	35,56	108,24	659,49								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			40,86	43,92	136,3	898,23	0,09	0,54			123,71		31,03	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	270/10	11,03	10,04	94,33	431,03	0,21	31,49		0,37	26,88	133,93	46,75	1,73
268,06	Биточек (свинина)/ Соус молочный_	110	11,32	21,73	23,18	308,69	0,09	0,13	11,88		50,12	21	9,74	2
305,01	Рис припущенный/ Помидоры порционные_200/20	200/20	4,22	5,32	58,98	288,66	0,06	5		0,24	4,66	87,5	4	
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47						11		22
Итого за Обед.			29,35	38,18	220,03	1222,18		61,65	11,88	0,61	8	112	124,01	2
Итого за день			70,21	82,1	356,33	2120,41		5	111,88	0,61	8	394,23	17	27,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 5

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	270/10	8,8	10,19	42,57	296,53	0,13			0,69	197	256,85	172,39	1,57
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Завтрак			15,56	16,06	66,91	470,45				0,69	400,73		190,15	
Обед														
103	Суп-лапша домашняя с курой	270	2,14	2,24	19,49	138,39	0,08	13,28		0,12	10,7	44,09	18,06	0,67
235,03	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое/ Соус сметанный	110	3,19	11,88	9,47	195,6	0,01		9,24	0,55	40,01	22	4	
312,02	Пюре картофельное/ Икра свекольная 200/50	200/50	7,09	13,58	99,75	500,25	0,4	53,77		0,24	41,18	164,06	66,12	2,9
352,03	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Обед			13,8	28,19	156,05	951,44		67,85	9,24	0,91	93	22	113,33	
Итого за день			29,36	44,25	222,96	1421,89		68,07	51,24	1,6	93	729,71	4	7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 6

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя:

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	270/10	8,13	16,13	46,67	364	0,13			0,08	177,84	208,93	49,6	1,08
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			15,62	22,69	71,43	550,74		1,35	110	0,08	329,23		69	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми, в/у	270	4,15	7,46	38,16	179,16				0,17		70,91		1,66
371	Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
268,07	Шницели (свинина)/ Соус красный основной	110	11,83	23,24	24,73	329,42	0,09	1,49		0,03	27,39	118	8,45	0,78
171,01	Каша гречневая рассыпчатая/ Огурец порционный 200/20	200/20	15,66	12,94	84,38	516,38	0,64	2		1,14	31,94	416,3	276,54	9,32
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Обед			34,94	44,45	185,62	1194,82	1,03	33,05		1,34	99,9	118	341,51	
Итого за день			50,56	67,14	257,05	1745,56			110	1,42	6	932,08	14	14,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/10	10,74	15,35	53,37	395,92	0,25	1,94	77,05		217,31	290,43	117,27	3,43
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Завтрак			20,57	23,84	78,67	610,84			119,05		546,82		147,63	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	270/10	1,8	5,06	20,02	132,53	0,03	7,9			36,85	40,45	19,35	0,92
54,02	Паста болоньезе с курицей/ Помидоры порционные 250/20	250/20	19,92	8,67	39,46	316,7	0,08	9,53	12,3		31	91,13	4	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47						11		22
Итого за Обед.			23,56	14,68	107,62	649,43		5		0,03	3	5	34,98	
Итого за день			44,13	38,52	186,29	1260,27		32,38	131,35	0,03	3	644,57	4	27,71

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 8

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,05	-Запеканка из творога с морковью в/у	200	27,2	23,6	25,4	426	0,1	3,28	56,5		165,8	214,36		
327	Соус молочный (сладкий)	50		0,01	0,02	0,13			0,03		0,08	0,06		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03			2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,41	0,43	8,44	42,19	0,04	0,04			4,48		6,44	0,45
	Хлеб ржаной	50	0,41	0,26	4,31	19,08								0,03
Итого за Завтрак			29,12	24,36	53,17	547,4			56,53		170,62		8,2	
Обед.														
88	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	270/10	7,88	5,12	22,3	143,11	0,05	7,79		0,09	9,13	29,77	12,55	0,45
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами/ Икра свекольная 220/50	220/50	12,89	13,85	30,45	307,08	0,19	17,41	13,64	0,06	45,04	214,16	9,48	0,6
326,01	Соус молочный	40	1,03	2,63	3,55	41,9	0,01	0,16	14,4		32,93	25,45	4,7	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03			2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный витамин.	50	1,41	0,43	8,44	42,19	0,04	0,04			4,48		6,44	0,45
	Хлеб ржаной	40	0,33	0,2	3,45	15,26								0,03
Итого за Обед.			23,64	22,29	83,19	609,54			28,04	0,15	91,78		34,85	
Итого за день			52,76	46,65	136,36	1156,94		28,78	84,57	0,15		489,4		2,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 9

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,75	192,64	129,29	1,18
284	Омлет натуральный	100	18,36	31,96	25,8	380,96	0,16	0,36			131,96	288,88	20,64	3,4
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный витамин.	20	0,57	0,17	3,38	16,88	0,02	0,02			1,79		2,58	0,18
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
Итого за Завтрак			27,09	41,47	80,53	718,87				0,52	408,2		168,05	
Обед														
101,01	Суп картофельный с пшеном со сметаной в/у	270/10	2,2	2,81	20,5	155,57	0,09	8,24			462,86	55,83	22,71	0,87
280	Фрикадельки из свинины в соусе	120	9,86	13,2	12,07	209,14	0,05	0,16	21,06		39,66	97,36	26,39	1,11
304,02	Рис отварной/ Салат из свежей капусты с морковью 200/50	200/50	7,21	11,89	46,57	355,08	0,03	2		0,03	7,64	91,69	25,18	0,85
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	0,85	0,26	5,06	25,31	0,02	0,02			2,69		3,86	0,27
	Хлеб ржаной	20	0,16	0,1	1,72	7,63								0,01
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47						11		22
Итого за Обед			21,68	28,86	120,12	901,33		21,06	0,03	542,95		111,28		
Итого за день			48,77	70,33	200,65	1620,2		42,13	31,06	0,55	894,2		31,29	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Летний лагерь 12 и ст

День: 10

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес с маслом	270/10	28,07	35,56	108,24	659,49								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Завтрак			40,54	46,71	133,54	908,77	0,14	1,57			432,43		36,89	
Обед														
99	Суп из овощей со сметаной в/у	270/10	1,7	5,37	9,85	102,58	0,08	11,18			37,53	530,65	22,35	0,84
274,02	Зразы рубленые (свин.)/ Соус красный основной	110	10,07	20,61	16,23	291,64	0,06	2,59	20,74	0,03	35,64	105,69	17,04	0,66
309,02	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая 200/50	200/50	9,73	11,65	46,09	423,48	0,15	3,5		1,55	28,28	68,52	7,5	0,35
352,03	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный витамин.	40	1,13	0,34	6,75	33,75	0,03	0,03			3,58		5,15	0,36
	Хлеб ржаной	30	0,25	0,15	2,59	11,45								0,02
Итого за Обед			22,88	38,12	99,51	934,9		25		1,58	105,18		52,25	
Итого за день			63,42	84,83	233,05	1843,67		25	83,74	1,58	63	974,86		2,98
Среднее за период			52,97	65,21	223,2	1620,9	0,68	7		0,93	458,47	50	196,43	1
Итого за период			529,68	852,11	2231,99	16208,96	6,82	65		9,3	4584,72	496	1964,26	5

Составил _____

Калькулятор4

Утвердил _____



