

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Профессионал-1»



И. А. Бессольцын

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора

МБОУ «Лытинская СОШ»



П.К. Воробьев

**Меню приготавливаемых блюд
для организации питания учащихся 7-11 лет
в пришкольном лагере
на 2024-25 учебный год
(весна-лето)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
Рацион: Меню лагерь 2-х недельное			День: понедельник			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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
27	Каша рисовая молочная жидкая	250	16,67	10	41,83	285	0,08	0,97	0,1		0,19	136,7	33,75	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
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			25,51	21,36	88,76	610,31	0,22	1,69	0,25	0	13,39	177,6	75,26	2,83
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	183,1	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	120,3	772,89	0,29	17,85	0,07	0	88,88	299,7	81,41	5,28
Итого за день			49,31	46,62	209	1383,2	0,51	19,54	0,32	0	102,3	477,3	156,7	8,11

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								
№ 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 лагерь														
286	Каша пшённая молочная жидкая	200	13,45	4,75	27,82	219,87	0,11				18,67		28	0,93
	Яйцо вареное	40	6,8	10,3	1,7	126							8,6	1,1
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Завтрак лагерь			27,33	18,48	73,04	578,51	0,18	0,26	0,04	0	135,9	101,2	54,4	3,67
Обед лагерь														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61		1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
81	Фрикадельки Петушок с соусом	90	5,24	12,39	38,55	182,31	0,06	1,2	48,01		18,47	121	14,44	1,26
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			26,54	24,94	134	766,91	0,27	84	48,09	0	73,18	251	58,8	4,03
Итого за день			53,87	43,42	207	1345,42	0,45	84,26	48,13	0	209,1	352,3	113,2	7,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: среда****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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
4 004	Каша гречневая жидкая на молоке	250	13	13,18	49	368	0,53	19	0,03		12,6	174,5	116,3	3,93
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
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			17,94	20,95	99,35	656,64	0,59	22,7	0,13	0	43,83	225,6	132,3	5,53
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
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	7,8	26,45	168	0,08	2,85	0,06		25,81	44,95	15,58	0,58
268	суфле из рыбы	90	14,72	8,73	17,63	212,5	0,07	25,24	1,14		68,03	68,96	29,88	1,15
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	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			24,58	24,09	101,2	708,49	0,3	53,54	1,22	0	159,2	233,9	88,95	4,4
Итого за день			42,52	45,04	200,5	1365,13	0,89	76,24	1,35	0	203	459,5	221,2	9,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: четверг****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	Са	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	200	11,36	9,28	45,96	222,08	0,09	0,81	0,08		25,33	149,6	38,67	1,07
113	Запеканка манная	50	2,2	3,59	5,6	78,3	0,02	0,36			8,63	9,95	2,22	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
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			18,42	13,39	101,8	523,02	0,17	4,87	0,08	0	63,99	208,8	56,81	2,79
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
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	7,6	6,6	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,86	3	23,09	178,25	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
367	Птица запеченная	100	7,36	11,5	10,33	195,7	0,08	3,62	64,06		26,46	162,8	22,1	1,62
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			25,55	25,01	101,3	790,83	0,32	21,93	64,7	0	152,7	363,9	128,6	6,06
Итого за день			43,97	38,4	203,1	1313,85	0,49	26,8	64,78	0	216,7	572,7	185,4	8,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	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"	250	7,8	13,05	45,25	305,83	0,32	22,5	0,02		7,48	64,78	22,37	0,65
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
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			15,56	23,45	89,07	605,8	0,53	23,37	0,13	0	104,6	105,7	40,14	1,41
Обед лагерь														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
43	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
7 011	Запеканка картофельная со свининой	250	16,56	16,89	39,59	389,81	0,18	22,5	0,03		37,21	183,1	43,94	2,84
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			23,88	24,13	106,6	760,37	0,37	53,99	0,1	0	131,7	330,9	99,34	5,61
Итого за день			39,44	47,58	195,6	1366,17	0,9	77,36	0,23	0	236,2	436,6	139,5	7,02

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
27	Каша рисовая молочная жидкая	250	16,67	10	41,83	285	0,08	0,97	0,1		0,19	136,7	33,75	0,82
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
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			27,75	17,06	88,63	580,31	0,23	1,85	0,19	0	112,2	229,7	80,22	2,92
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 Агрычишды	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 с маслом	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	232,47	0,07	5,35	0,15		17,99	119,4	20,51	1,94
267	Напиток из шиповника с/п	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	763,84	0,27	75,15	0,23	0	80,16	251,8	65,01	4,51
Итого за день			56,38	42,6	196	1344,15	0,5	77	0,42	0	192,4	481,5	145,2	7,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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 лагерь														
792	Каша манная молочная жидкая	250	7,25	10,5	36,25	262	0,05				20		8,33	0,33
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
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			16,09	21,86	83,18	587,31	0,19	0,72	0,15		33,2	40,9	49,84	2,34
Обед лагерь														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
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
891	рис отварной рассыпчатый	150	3,35	4,98	28,92	166,61	0,03		0,03		1,17	59,33	18,65	0,51
13 014	Гуляш из свинины	100	13,9	14,9	33,2	248,2	0,07	4,6	0,16		15,49	163,2	23,48	2,46
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			25,26	25,14	144,4	804,95	0,29	27,52	0,54	0	72,87	324,4	95,69	5,38
Итого за день			41,35	47	227,6	1392,26	0,48	28,24	0,69	0	106,1	365,3	145,5	7,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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 лагерь														
68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	225,2	0,06	1,3	0,05		129,1	104,2	16,92	0,37
149	Творожная запеканка	50	8,88	6,05	9,19	139	0,03	0,11	0,03		64,66	91,99	10,71	0,31
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Завтрак лагерь			19,4	11,75	71,55	560,84	0,15	1,51	0,08	0	211,1	243,5	40,43	2,21
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	220	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
Итого за Обед лагерь			26,21	24,4	130,7	781,74	0,21	14,14	0,44	0	91,84	72,11	57,14	3,36
Итого за день			45,61	36,15	202,3	1342,58	0,36	15,65	0,52	0	302,9	315,6	97,57	5,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: среда****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	Са	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	200	11,36	9,28	45,96	222,08	0,09	0,81	0,08		25,33	149,6	38,67	1,07
113	Запеканка манная	50	2,2	3,59	5,6	78,3	0,02	0,36			8,63	9,95	2,22	0,14
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
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			21,24	16,02	95,25	534,35	0,32	2,04	0,09	0	129,8	198,5	58,62	1,95
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 пшённая вязкая (гарнир)	150	5,03	5,86	22,68	150,85	0,07				11,67		17,5	0,58
13 015	Зразы из свинины с яйцом в соусе	90	16,04	37,8	10,16	225,65	0,09	1,2	0,04		25,88	218,9	26,98	3,21
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			30,41	53,54	102,8	778,42	0,34	23,82	0,25	0	115,7	309,6	114,4	6,53
Итого за день			51,65	69,56	198,1	1312,77	0,66	25,86	0,34	0	245,5	508,1	173	8,48

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: четверг****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	Са	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"	250	14,2	11,6	57,45	277,6	0,09	0,81	0,08		25,33	149,6	38,67	1,07
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
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			22,96	15,71	104,3	536,91	0,23	1,53	0,13	0	37,33	188,6	80,14	3,06
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	7,8	26,45	168	0,08	2,85	0,06		25,81	44,95	15,58	0,58
884	Суфле из птицы	90	15,25	7,22	15,24	163,44	0,26	13,67	5,82		7,38	226,4	14,09	5,21
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	181,13		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			25,69	23,91	103,7	789,27	0,5	99,32	5,9	0	96,89	375	71,34	7,91
Итого за день			48,65	39,62	208	1326,18	0,73	100,9	6,03	0	134,2	563,5	151,5	10,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: пятница****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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
286	Каша пшённая молочная жидкая	250	16,81	5,92	34,77	274,87	0,13				23,33		35	1,17
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
Итого за Завтрак лагерь			21,65	13,65	78,42	537,51	0,19	0,1	0,1	0	41,78	49,14	47,84	2,72
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 с маслом	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	147,6	20,48	2,03
153	Компот из сухофруктов сп	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	124,3	840,01	0,24	12,84	0,07	0	65,9	261,6	76,72	5,28
Итого за день			47,14	44,44	202,7	1377,52	0,43	12,94	0,17	0	107,7	310,8	124,6	8

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)**Рацион: Меню лагерь 2-х недельное****День: суббота****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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
792	Каша манная молочная жидкая	250	7,25	10,5	36,25	262	0,05				20		8,33	0,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4	0,66
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			14,93	13,65	79,94	495,97	0,26	0,87	0,01	0	115,9	39	26,06	1,07
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	16,14	12	26,16	103	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
437	гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	0,07	4,6	0,16		15,49	163,2	23,48	2,46
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			37,84	41,79	136,2	799,13	0,43	60,96	10,85	0	128	423,4	116,9	7,59
Итого за день			52,77	55,44	216,1	1295,1	0,69	61,83	10,86	0	243,9	462,4	142,9	8,66