

СОГЛАСОВАНО:



Директор
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска «Средняя школа №25 им. Н.К. Крупской»
школы № 25 им. Н.К. Крупской Н.С. Жидова
Начальник пришкольного летнего лагеря

Литатова М.В.

ФИО

08 мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев

А.В. Толмачев

08 мая 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2024 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Сезон:

Летний

Неделя: 1

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
50,32	Булочка закусочная с сыром	100	9,60	7,20	40,80	266,20	0,09	0,07	0,03	35,10	0,23	92,86	108,03	17,30	6,29	87,25	2,22	13,43	0,94
345,84	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	220	5,50	6,50	26,4	185,80	0,08	0,15	0,58	29,88	0,07	151,00	136,1	34,2	4,5	172,38	54,87	29,79	0,57
303,29	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0	0,040	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,20	9,94	48,3	0,03	0,01	0,0	0,01	0	3,37	12,90	0	4,88	20,27	0,01	2,44	0,18
ЛТО0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33
Итого за Завтрак			17,09	14,20	82,74	527,03	0,20	0,23	0,61	65,03	0,30	311,19	268,47	51,50	15,67	305,10	57,10	53,06	2,09
Итого за Завтрак ЛТО			17,90	14,25	87,55	549,00	0,20	0,23	0,61	65,02	0,30	313,82	280,07	55,80	12,59	308,23	58,05	54,82	2,24
Обед																			
56,12	Салат "Молодость" из капусты с зеленью	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0	0	29,40	43,30	0,22	0	51,30	0	7,63	0,65
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19
ЛТО 102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	95,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23
667,02	Мясной подлив с овощами	90	19,30	16,90	21,30	315,10	0,14	0,27	25,81	235,90	1,43	125,01	226,81	71,24	3,82	426,54	47,84	35,97	3,81
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			37,50	29,70	101,90	825,90	0,48	0,43	54,43	364,30	1,52	381,73	478,75	122,91	6,73	1040,15	74,52	110,68	8,99
Итого за Обед ЛТО			39,32	30,87	105,65	858,87	0,51	0,44	55,46	391,55	1,52	388,14	497,83	129,79	6,75	1125,06	75,44	117,54	9,03
Итого за 2 приема пищи			54,59	43,90	184,64	1352,93	0,68	0,66	55,04	429,33	1,82	692,92	747,22	174,41	22,40	1345,25	131,62	163,74	11,08
Итого за 2 приема пищи ЛТО			57,22	45,12	193,20	1407,87	0,71	0,67	56,07	456,57	1,82	701,96	777,90	185,59	19,34	1433,29	133,49	172,36	11,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

вторник

Сезон:

Летний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Локация: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
*28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка / ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64	
219,22/ 331,10	Сырники творожные с соусом молочным сладким	120/30	31,10	15,60	31,10	397,90	0,09	0,37	0,50	49,17	0,17	250,44	325,43	61,76	39,60	216,01	17,87	36,98	1,94	
ЛТО 71,29	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	220	8,69	12,76	37,07	297,66	0,18	0,17	0,57	44,22	0,14	140,72	227,11	44,08	14,34	268,74	12,80	67,71	1,65	
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33	
Итого за Завтрак			34,28	16,43	62,81	544,79	0,15	0,41	13,99	56,20	0,17	356,98	379,75	75,66	41,77	624,36	21,23	60,93	6,57	
Итого за Завтрак ЛТО			11,87	13,59	68,78	444,55	0,24	0,21	14,06	51,25	0,14	247,26	281,43	57,98	16,51	677,09	16,16	91,66	6,28	
Обед																				
38,34	Салат овощной "Летний" заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
132,17	Рассольник "Ленинградский"	200	3,09	3,74	13,17	99,69	0,06	0,05	8,91	1,43	0	21,30	46,21	4,05	1,48	225,49	0,20	18,62	0,69	
ЛТО 132,12	Рассольник "Ленинградский"	250	3,86	4,67	16,46	124,61	0,07	0,06	11,13	1,78	0	26,62	57,76	5,06	1,85	281,86	0,25	23,27	0,86	
*291,69	Плов с мясом / ИЛИ / Плов с мясными рубленными изделиями	250	22,50	27,00	46,60	519,80	0,16	0,26	5,63	366,30	1,14	117,10	259,50	145,00	0,27	366,48	36,28	54,28	0,57	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,96	0,57	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95	
Итого за Обед			29,73	33,49	106,61	849,78	0,46	0,52	43,97	422,71	1,98	181,76	404,87	165,96	4,92	926,22	39,04	121,18	4,07	
Итого за Обед ЛТО			30,50	34,42	109,90	874,70	0,47	0,53	46,19	423,06	1,98	187,08	416,42	166,97	5,29	982,59	39,09	125,83	4,24	
Итого за 2 приема пищи			64,01	49,92	169,42	1394,57	0,61	0,93	57,96	478,91	2,15	538,74	784,62	241,62	46,69	1550,58	60,27	182,11	10,64	
Итого за 2 приема пищи ЛТО			42,37	48,01	178,68	1319,25	0,71	0,74	60,25	474,31	2,12	434,34	697,85	224,95	21,80	1659,68	55,25	217,49	10,52	

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

среда

Сезон

Летний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Неделя: 1

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

Неделя: 1

среда

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,40	0	0,03	0,07	26	0,10	88,0	50,0	0,0	1,45	8,8	0,0	3,50	0,10
401,27	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной подливкой	250/40	21,91	21,11	122,73	767,78	0,40	0,45	1,26	54,96	0	319,58	390,65	0	40,22	607,3	8,15	94,63	3,61
ЛТО 401,28	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной подливкой	300/40	26,29	25,33	147,27	921,33	0,48	0,54	1,51	65,95	0	383,49	468,78	0	48,26	728,8	9,78	113,55	4,33
430	Чай черный витаминизированный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
Итого за Завтрак			24,6	24,2	127,9	827,5	0,4	0,5	2,8	82,0	0,1	488,9	457,3	0,0	41,7	667,5	8,2	107,1	5,4
Итого за Завтрак ЛТО			29,0	28,4	152,5	981,0	0,5	0,6	3,1	93,0	0,1	552,8	535,4	0,0	49,7	788,9	9,8	126,0	6,1
Обед																			
10,54	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
124,41	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	4,70	5,60	5,70	92,20	0,02	0,03	10,76	104,95	0	37,48	30,97	14,76	0,34	184,0	15,25	13,13	0,48
ЛТО 124,59	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/5	5,87	7,00	7,12	115,25	0,02	0,03	13,45	131,18	0	46,85	38,71	18,45	0,42	230,0	19,06	16,41	0,60
279,39	Тефтели мясные запеченные с овощами	90	12,30	17,30	15,30	266,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,09	39,49	84,47	42,79	0,78	624,83	28,46	28,23	1,03
420,17	Напиток из яблок	200	0,20	0,10	20,10	82,40	0,17	0,21	8,10	56,43	1,26	70,76	6,79	4,35	0,09	101,17	0,90	5,74	0,65
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			24,20	32,00	82,90	716,65	0,61	0,63	48,09	335,11	2,53	304,40	357,78	148,96	7,01	1282,42	60,56	115,43	6,86
Итого за Обед ЛТО			25,37	33,40	84,32	739,70	0,61	0,63	50,78	361,34	2,53	313,77	365,52	152,65	7,09	1328,42	64,37	118,71	6,98
Итого за 2 приема пищи			48,8	56,2	210,8	1544,1	1,0	1,1	50,9	417,1	2,6	793,3	815,1	149,0	48,7	1949,9	68,7	222,5	12,2
Итого за 2 приема пищи ЛТО			53,2	60,4	235,4	1697,7	1,1	1,2	51,2	428,1	2,6	857,2	893,2	149,0	56,7	2071,3	70,3	241,4	13,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

четверг

Сезон:

Летний

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
8,64**	Мучное кулинарное изделие: Язык "Волжский"	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0	0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
340,17	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
ЛТО 100,28	Каша пшеничная с маслом сливочным	100	2,54	2,38	16,64	97,78	0,09	0,02	0	0,02	0,03	6,96	51,79	0,06	0,02	43,58	0,01	18,31	0,79
303,24	Кофейный напиток с сахаром	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12
5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			24,64	42,91	101,21	797,25	0,30	0,57	7,34	0,83	1,90	240,01	357,40	1,91	14,39	860,72	0,91	46,61	3,69
Итого за Завтрак ЛТО			22,75	42,04	86,63	722,16	0,32	0,55	7,34	0,24	1,86	237,69	367,62	0,32	0,30	837,63	0,32	57,91	3,90
Обед																			
9,09	Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0	0	29,40	43,30	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,40	5,50	15,50	133,30	0,07	0,04	5,28	97,94	0	11,05	45,61	27,44	0,18	316,53	3,98	16,81	0,72
ЛТО 151,61	Суп картофельный с вермишелью	250	6,75	6,87	19,37	166,62	0,08	0,05	6,60	122,42	0	13,81	57,01	34,30	0,22	395,66	4,97	21,01	0,90
34,01	Фрикадельки мясные с овощами тушёными	90	10,10	13,20	14,20	215,70	0,08	0,14	3,77	125,18	0,89	79,64	122,86	38,31	2,03	230,99	12,61	20,08	2,04
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			28,20	25,60	93,70	717,40	0,48	0,37	33,54	232,97	0,93	227,55	459,73	91,63	8,05	957,40	20,77	181,45	10,53
Итого за Обед ЛТО			29,55	26,97	97,57	750,72	0,49	0,38	34,86	257,45	0,93	230,31	471,13	98,49	8,09	1036,53	21,76	185,65	10,71
Итого за 2 приема пищи			52,8	68,5	194,9	1514,6	0,8	0,9	40,9	233,8	2,8	467,6	817,1	93,5	22,4	1818,1	21,7	228,1	14,2
Итого за 2 приема пищи ЛТО			52,3	69,0	184,2	1472,9	0,8	0,9	42,2	257,7	2,8	468,0	838,8	98,8	8,4	1874,2	22,1	243,6	14,6

** только для дневного лагеря

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение П1 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Итого за 2 приема пищи																			
Итого за 2 приема пищи ЛТО																			

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

пятница

Сезон:

Летний

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
901,01	Гастрономия: Масло сливочное порционно	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	0	45,00	0,13	2,40	3,00	0,28	0,10	3,00	0	0,04	0,02
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04		0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
53,47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,1	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,01	0,07	187,76	124,5	0	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41
ЛТО 173,33	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,9	14,60	38,82	322,03	0,12	0,30	0,11	0,01	0,08	234,70	155,62	0	0,02	104,35	0,11	32,67	0,51
693,13	Какао с молоком	200	4,68	3,50	12,50	100,40	0,04	0,16	0,68	17,25	0	167,68	130,28	38,25	2,29	220,33	11,70	34,32	1,09
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
Итого за Завтрак			19,33	26,03	94,58	690,80	0,25	0,46	0,77	62,87	0,27	375,12	325,35	46,01	18,92	410,68	13,67	73,11	2,54
Итого за Завтрак ЛТО			21,08	28,95	102,34	755,20	0,27	0,52	0,79	62,87	0,28	422,06	356,47	46,01	18,92	431,55	13,69	79,64	2,64
Обед																			
20,11	Салат из свежих огурцов с луком заправленный	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
392,44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,02	22,50	0,05	18,26	0,75
239,73	Палочки рыбные	90	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
8013,38	Картофель, запеченный под соусом сметанным	150	3,60	5,55	25,38	170,5	0,16	0,13	2,50	0,060	0	43,80	96,79	0	0	58,00	0,021	32,9	1,19
ЛТО 8013,44	Картофель, запеченный под соусом сметанным	200	4,78	7,38	33,75	226,8	0,21	0,17	3,32	0,07	0	58,25	128,73	0	0	77,14	0,027	43,75	1,58
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			33,62	36,61	118,56	864,04	1,10	0,94	44,54	0,40	0,14	192,68	560,42	12,20	3,17	535,57	2,30	156,10	7,35
Итого за Обед ЛТО			34,80	38,44	126,93	920,35	1,15	0,98	45,36	0,41	0,14	207,13	592,36	12,20	3,17	554,71	2,31	166,93	7,74
Итого за 2 приема пищи			53,0	62,6	213,1	1554,8	1,4	1,4	45,3	63,3	0,4	567,8	885,8	58,2	22,1	946,3	16,0	229,2	9,9
Итого за 2 приема пищи ЛТО			55,9	67,4	229,3	1675,6	1,4	1,5	46,2	63,3	0,4	629,2	948,8	58,2	22,1	986,3	16,0	246,6	10,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

суббота

Сезон:

Летний

Неделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,41	0,03	0,01	10,0	5,00	0	16,0	11,0	8,0	0,3	278,0	2,0	9,0	2,2
ЛТО *28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка /ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64
672,08	Вареники с творожной начинкой	150	17,9	17,1	44,19	402,23	0,09	0,18	0,72	55,31	0,30	113,27	183,0	38,33	21,770	150,84	7,95	24,56	1,07
8,07	Соус молочный сладкий	30	1,40	2,20	8,50	68,00	0,02	0,06	0,23	12,69	0,03	48,93	39,63	10,17	1,08	60,34	4,13	6,48	0,11
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,20	9,94	48,3	0,03	0,01	0,0	0,01	0	3,37	12,90	0	4,88	20,27	0,01	2,44	0,18
ЛТО 5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			21,57	19,97	77,63	586,27	0,17	0,28	12,44	74,04	0,33	262,91	263,11	56,50	28,04	560,80	14,09	51,43	5,22
Итого за Завтрак ЛТО			24,72	20,33	99,17	680,02	0,20	0,29	15,79	75,03	0,33	274,74	291,41	58,11	23,22	674,73	14,48	50,79	6,14
Обед																			
56,12	Салат "Молодость" из капусты с зеленью	60	1,06	2,1	2,9	34,5	0,02	0,02	27,20	0,03	0	35,02	19,97	1,98	0,180	100,48	0,07	10,58	0,40
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19
ЛТО 102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	95,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23
33,09	Биточки мясные с запечеными с овощами	90	16,60	16,6	21,80	303,40	0,1	0,2	4,75	131,38	1,11	104,3	195,60	61,70	4,44	349,85	17,53	31,49	3,21
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0	0,25	0	1,69	0,08
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			35,76	27,66	115,81	855,88	0,63	0,50	38,50	282,84	1,65	230,85	526,68	117,09	10,50	1097,74	25,49	199,18	9,34
Итого за Обед ЛТО			37,58	28,83	119,56	888,85	0,66	0,51	39,53	310,09	1,65	237,26	545,76	123,97	10,52	1182,65	26,41	206,04	9,38
Итого за 2 приема пищи			57,3	47,6	193,4	1442,2	0,8	0,8	50,9	356,9	2,0	493,8	789,8	173,6	38,5	1658,5	39,6	250,6	14,6
Итого за 2 приема пищи ЛТО			62,3	49,2	218,7	1568,9	0,9	0,8	55,3	385,1	2,0	512,0	837,2	182,1	33,7	1857,4	40,9	256,8	15,5

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

понедельник

Сезон:

Летний

Неделя: 2

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

Fe

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Район: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

		понедельник					Сезон					Летний							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,40	0	0,03	0,07	26	0,10	88,0	50,0	0,0	1,45	8,8	0,0	3,50	0,10
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04		0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
71,21	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7,90	11,60	33,70	270,60	0,17	0,16	0,52	40,20	0,13	127,93	206,47	40,08	13,04	244,31	11,64	61,56	1,50
ЛТО 71,29	Каша молочная геркулесовая с маслом	250	9,55	14,03	40,77	327,42	0,19	0,18	0,62	48,64	0,15	154,79	249,82	48,48	15,77	295,61	14,08	74,48	1,81
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
ЛТО 5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			18,1	18,2	89,8	597,0	0,3	0,3	2,1	67,8	0,3	314,6	340,7	47,5	31,0	408,3	13,5	86,6	4,3
Итого за Завтрак ЛТО			21,3	20,8	106,7	693,2	0,3	0,3	3,5	76,3	0,3	345,4	397,0	50,1	31,3	501,0	14,7	93,9	4,8
Обед																			
83,32	Яйцо отварное со свежим огурцом	20/40	2,57	2,30	0,90	35,80	0,03	0,09	2,8	0,05	0,44	18,54	38,55	17,80	6,46	84,42	5,210	8,04	0,51
124,40	Щи из свежей капусты на бульоне	200	4,40	5,30	6,80	92,60	0,04	0,03	8,00	121,01	0	19,52	30,12	18,78	0,18	225,49	2,94	13,66	0,48
ЛТО 124,56	Щи из свежей капусты на бульоне	250	5,50	6,62	8,50	115,75	0,05	0,03	10,00	151,26	0	24,40	37,65	23,47	0,22	281,86	3,67	17,07	0,60
279,39	Тефтели мясные запеченные с овощами	90	12,30	17,30	15,30	266,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			28,1	30,7	97,8	775,7	0,4	0,5	21,0	289,3	1,7	258,3	352,5	135,6	12,7	928,0	44,9	84,6	6,1
Итого за Обед ЛТО			29,2	32,0	99,5	798,8	0,4	0,5	23,0	319,6	1,7	263,1	360,1	140,3	12,7	984,4	45,6	88,0	6,2
Итого за 2 приема пищи			46,1	48,9	187,6	1372,7	0,7	0,7	23,1	357,2	2,0	572,8	693,2	183,2	43,7	1336,4	58,4	171,2	10,3
Итого за 2 приема пищи ЛТО			50,4	52,8	206,2	1492,0	0,7	0,7	26,6	395,9	2,0	608,6	757,1	190,5	44,1	1485,4	60,3	182,0	11,0

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон:					Летний							
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
50,32	Булочка закусочная с сыром	100	9,60	7,20	40,80	266,20	0,09	0,07	0,03	35,10	0,23	92,86	108,03	17,30	6,29	87,25	2,22	13,43	0,94	
345,93	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	200	5,00	5,90	24,00	168,90	0,07	0,13	0,52	27,16	0,06	137,29	123,70	31,11	4,09	156,70	49,88	27,08	0,51	
ЛТО 345,84	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	220	5,50	6,50	26,4	185,80	0,08	0,15	0,58	29,88	0,07	151,00	136,1	34,2	4,5	172,38	54,87	29,79	0,57	
430	Чай черный витаминизированный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,20	9,94	48,3	0,03	0,01	0,0	0,01	0	3,37	12,90	0	4,88	20,27	0,01	2,44	0,18	
ЛТО0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33	
Итого за Завтрак			16,49	13,40	79,94	506,73	0,19	0,23	2,04	63,30	0,29	314,86	261,25	48,41	15,27	315,57	52,11	51,90	3,29	
Обед			17,80	14,05	87,15	545,60	0,20	0,25	2,10	66,01	0,30	331,20	285,25	55,80	12,60	334,38	58,05	56,37	3,50	
9,09	Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0	0	29,40	43,30	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
392,44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0	0,02	22,50	0,05	18,26	0,75	
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	12,04	14,64	33,80	366,80	0,27	0,21	6,89	1,36	0,00	158,96	196,89	99,49	4,76	280,09	22,18	28,05	3,17	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,96	0,57	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95	
Итого за Обед			28,2	31,3	107,2	875,3	0,7	0,5	50,9	56,0	0,9	242,3	464,3	116,4	7,8	626,5	24,8	92,4	7,1	
Итого за 2 приёма пищи			44,7	44,7	187,2	1382,0	0,9	0,8	52,9	119,3	1,2	557,2	725,5	164,8	23,1	942,1	76,9	144,3	10,4	
ЛТО			46,0	45,4	194,4	1420,9	0,9	0,8	53,0	122,0	1,2	573,5	749,5	172,2	20,4	960,9	82,8	148,8	10,6	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

среда

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
*28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64	
ЛТО 28,01	Фрукт порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,41	0,03	0,01	10,0	5,00	0	16,0	11,0	8,0	0,3	278,0	2,0	9,0	2,2	
219,22/331,10	Сырники творожные с соусом молочным сладким	120/30	31,10	15,60	31,10	397,90	0,09	0,37	0,50	49,17	0,17	250,44	325,43	61,76	39,60	216,01	17,87	36,98	1,94	
ЛТО 168,01	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,9	14,60	38,82	322,03	0,12	0,30	0,11	0,01	0,08	234,70	155,62	0	0,02	104,35	0,11	32,67	0,51	
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66	
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33	
ЛТО 5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			34,28	16,43	62,81	544,79	0,15	0,41	13,99	56,20	0,17	356,98	379,75	75,66	41,77	624,36	21,23	60,93	6,57	
Итого за Завтрак ЛТО			14,23	15,58	83,34	522,94	0,21	0,35	12,95	6,04	0,08	344,04	222,24	8,03	0,33	512,30	2,11	50,62	5,03	
Обед (полноценный рацион питания)																				
37,01	Салат из свежих помидор с растительным	60	0,63	3,11	2,17	40,08	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,40	5,50	15,50	133,30	0,07	0,04	5,28	97,94	0	11,05	45,61	27,44	0,18	316,53	3,98	16,81	0,72	
ЛТО 151,61	Суп картофельный с вермишелью	250	6,75	6,87	19,37	166,62	0,08	0,05	6,60	122,42	0	13,81	57,01	34,30	0,22	395,66	4,97	21,01	0,90	
34,01	Фрикадельки мясные с овощами тушёными	90	10,10	13,20	14,20	215,70	0,08	0,14	3,77	125,18	0,89	79,64	122,86	38,31	2,03	230,99	12,61	20,08	2,04	
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51	
420,17	Напиток из яблок	200	0,20	0,10	20,10	82,40	0,17	0,21	8,10	56,43	1,26	70,76	6,79	4,35	0,09	101,17	0,90	5,74	0,65	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95	
Итого за Обед			26,7	26,2	103,0	755,6	0,6	0,5	26,1	288,7	2,2	203,2	426,9	102,9	8,3	1096,7	22,7	184,6	9,3	
Итого за Обед ЛТО			28,1	27,6	106,8	788,9	0,6	0,6	27,4	313,2	2,2	203,2	426,9	102,9	8,3	1096,7	22,7	184,6	9,3	
Итого за 2 приёма пищи			61,0	42,6	165,8	1300,4	0,8	1,0	40,1	344,9	2,4	557,4	795,3	171,7	50,1	1641,9	42,9	241,4	15,7	
Итого за 2 приёма пищи ЛТО			42,3	43,2	190,2	1311,8	0,9	0,9	40,3	319,2	2,3	547,2	649,2	110,9	8,7	1609,0	24,8	235,3	14,4	

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

четверг

Сезон:

Летний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
901,01	Гастрономия: Масло сливочное порционно	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	0	45,00	0,13	2,40	3,00	0,28	0,10	3,00	0	0,04	0,02
2,46	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24
ЛТО 173,33	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,9	14,60	38,82	322,03	0,12	0,30	0,11	0,01	0,08	234,70	155,62	0	0,02	104,35	0,11	32,67	0,51
303,29	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0	0,040	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40
5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			12,6	16,7	82,1	484,0	0,3	0,2	2,5	45,1	0,2	214,4	234,8	0,4	0,1	335,5	0,2	55,0	2,3
Итого за Завтрак ЛТО			14,0	22,7	74,0	548,0	0,2	0,3	1,5	45,1	0,2	313,1	209,1	0,3	0,1	211,2	0,1	40,1	1,6
Обед (полноценный рацион питания)																			
20,11	Салат из свежих огурцов с луком заправленный	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
99,79	Суп овощной "Летний"	200	5,20	4,50	9,00	97,30	0,06	0,08	11,24	212,81	0	41,03	52,37	30,50	0,43	390,20	86,40	30,26	1,21
ЛТО 99,91	Суп овощной "Летний"	250	6,50	5,62	11,25	121,62	0,07	0,10	14,05	266,01	0	51,28	65,46	38,12	0,53	487,75	108,00	37,82	1,51
279,39	Тефтели мясные запеченные с овощами	90	12,30	17,30	15,30	266,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			26,8	29,5	83,8	709,6	0,4	0,3	27,1	382,4	1,3	341,4	333,1	129,5	6,5	919,0	123,1	102,0	8,0
Итого за Обед ЛТО			28,1	30,6	86,1	733,9	0,4	0,4	29,9	435,6	1,3	351,7	346,2	137,1	6,6	1016,6	144,7	109,5	8,3
Итого за 2 приема пищи			39,4	46,2	166,0	1193,6	0,6	0,5	29,6	427,5	1,5	555,8	567,9	129,8	6,6	1254,5	123,3	157,0	10,3
Итого за 2 приема пищи ЛТО			42,2	53,3	160,1	1281,9	0,6	0,7	31,3	480,7	1,5	664,7	555,2	137,4	6,7	1227,7	144,8	149,6	9,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

пятница

Сезон:

Летний

Неделя: 2

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

B1

B2

C

A

D

Ca

P

F

Se

K

I

Mg

Fe

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

		пятница					Сезон					Летний							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04		0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
132,13	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,93	6,52	35,72	234,75	0,23	0,15	1,04	0,05	0,06	107,28	207,05	26,44	4,20	288,87	8,71	101,32	3,10
ЛТО 132,13	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	9,91	8,15	44,65	293,43	0,28	0,18	1,30	0,06	0,07	134,10	258,81	33,05	5,25	361,08	10,88	102,57	3,87
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0,00	0,02	1,49	1,03	0,00	81,34	16,62	0,00	0,01	51,35	0,00	8,95	1,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			17,3	10,4	101,7	564,1	0,4	0,2	3,9	1,7	0,1	209,9	304,2	28,1	18,3	485,5	9,3	117,3	6,0
Итого за Завтрак ЛТО			19,3	12,0	110,6	622,8	0,4	0,3	4,1	1,7	0,1	236,7	356,0	34,7	19,4	557,7	11,5	118,5	6,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,09	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19
ЛТО 102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	95,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23
*291,69	Плов с мясом / ИЛИ / Плов с мясными	250	22,50	27,00	46,60	519,80	0,16	0,26	5,63	366,30	1,14	117,10	259,50	145,00	0,27	366,48	36,28	54,28	0,57
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,96	0,57
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			33,94	34,45	108,44	881,99	0,54	0,52	39,19	530,29	1,98	186,11	434,98	189,44	3,53	1040,39	42,55	130,00	3,57
Итого за Обед ЛТО			35,76	35,62	112,19	914,96	0,57	0,53	40,22	557,54	1,98	192,52	454,06	196,32	3,55	1125,30	43,47	136,86	3,61
Итого за 2 приёма пищи			51,3	44,8	210,1	1446,1	0,9	0,7	43,1	532,0	2,1	396,0	739,2	217,5	21,9	1525,9	51,9	247,3	9,6
Итого за 2 приёма пищи ЛТО			55,1	47,6	222,8	1537,8	1,0	0,8	44,4	559,2	2,1	429,2	810,1	231,0	22,9	1683,0	55,0	255,4	10,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

суббота

Сезон:

Летний

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
401,30	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной	250/50	21,94	22,05	125,74	769,95	0,48	0,54	1,28	56,21	0	321,63	401,08	0	41,01	608,24	9,04	95,66	3,74
ЛТО	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной	300/40	26,29	25,33	147,27	921,33	0,48	0,54	1,51	65,95	0	383,49	468,78	0	48,26	728,8	9,78	113,55	4,33
401,28	подливкой																		
303,29	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0	0,040	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40
Итого за Завтрак			22,4	22,4	131,3	796,7	0,5	0,5	1,3	56,3	0,0	385,6	412,5	0,0	41,0	633,4	9,0	103,1	4,1
Итого за Завтрак ЛТО			26,8	25,6	152,9	948,0	0,5	0,5	1,5	66,0	0,0	447,5	480,2	0,0	48,3	754,0	9,8	121,0	4,7
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,54	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
* 81,24//	Свекольник "Классический" со сметаной	200/5	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
*124,41	ИЛИ Щи из капусты со сметаной																		
* 81,24//	Свекольник "Классический" со сметаной	250/5	5,87	7,00	7,12	115,25	0,02	0,03	13,45	131,18	0	46,85	38,71	18,45	0,42	230,0	19,06	16,41	0,60
*124,41	ИЛИ Щи из капусты со сметаной																		
239,48	Тефтели из рыбы с овощами тушеными	90	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
21,08	Рис отварной гарнирный с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,055	27,89	0,59
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			25,10	24,54	103,76	651,54	0,84	0,76	58,63	1,15	0,04	289,07	448,15	12,48	3,32	390,30	2,34	162,98	8,66
Итого за Обед ЛТО			29,60	29,42	102,12	707,14	0,81	0,74	56,38	132,27	0,04	298,04	447,95	30,71	3,26	522,10	21,37	160,95	8,33
Итого за 2 приема пищи			47,5	46,9	235,1	1448,2	1,3	1,3	59,9	57,4	0,0	674,7	860,7	12,5	44,3	1023,7	11,4	266,0	12,8
Итого за 2 приема пищи ЛТО			56,4	55,1	255,0	1655,2	1,3	1,3	57,9	198,3	0,0	745,5	928,2	30,7	51,5	1276,1	31,1	281,9	13,1