

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Профессионал-1»

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Нынекская ООШ»



И. А. Бессольцын



А. Н. Созонов

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04
266	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	0,08	0,72	0,05				33,07
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
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
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
796	Каша пшеничная жидкая (гарнир)	150	6,3	4,55	38,87	201,25					9,82	0,29	1,96
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
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			49,31	46,62	209	1383,2	0,51	19,54	0,32	0	102,3	477,3	156,7

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак лагерь													
286	Каша пшеничная молочная жидкая	200	13,45	4,75	27,82	219,87	0,11				18,67		28
	Яйцо вареное	40	6,8	10,3	1,7	126							8,6
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
264	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	0,87	0,01		83,87		9,33
Итого за Завтрак лагерь			30,25	21,15	73,21	615,84	0,33	1,03	0,05	0	214,5	93	59,33
Обед лагерь													
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61		1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12
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
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
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
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
Итого за Обед лагерь			26,54	24,94	134	766,91	0,27	84	48,09	0	73,18	251	58,8

08

эства
Fe
15
0,82
0,66
0,02
1,33
2,83
0,36
0,82
0,01
2,73
0,7
0,33
0,33
5,28
8,11
109-08

эства
Fe
15
0,93
1,1
0,11
0,66
0,08
2,88
0,54
0,83
0,44
1,26
0,3
0,33
0,33
4,03

Итого за день	56,79	46,09	207,2	1382,75	0,6	85,03	48,14	0	287,7	344	118,1
---------------	-------	-------	-------	---------	-----	-------	-------	---	-------	-----	-------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
71	Чай с лимоном сп	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18,03	10,22	7,52
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
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
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
251	Картофельное пюре	150	3,06	7,8	26,45	168	0,08	2,85	0,06		25,81	44,95	15,58
159	Чорыг селянка (рыба в омлете)	90	14,72	8,73	17,63	212,5	0,07	25,24	1,14		68,03	68,96	29,88
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			42,52	45,04	200,5	1365,13	0,89	76,24	1,35	0	203	459,5	221,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
113	Запеканка манная	50	2,2	3,59	5,6	78,3	0,02	0,36			8,63	9,95	2,22
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
71	Чай с лимоном	200	0,3	0,04	20,7	82		3,7			18,03	10,22	7,52
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
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
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
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,86	3	23,09	178,25	0,11				12,28	75,25	51,02
367,01	Птица запеченая	100	7,36	11,5	10,33	195,7	0,08	3,62	64,06		26,46	162,8	22,1
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			43,97	38,4	203,1	1313,85	0,49	26,8	64,78	0	216,7	572,7	185,4

109-08

эства
Fe
15
3,93
0,02
0,66
0,92
5,53
0,44
0,7
0,58
1,15
0,87
0,33
0,33
4,4
9,93

109-08

эства
Fe
15
1,07
0,14
0,66
0,92
2,79
0,74
0,64
1,7
1,62
0,7
0,33
0,33
6,06
8,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
264	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	0,87	0,01		83,87		9,33
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
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
43	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02
7 011	Запеканка картофельная со свиной	250	16,56	16,89	39,59	389,81	0,18	22,5	0,03		37,21	183,1	43,94
268	Сок фруктовый	200	1		20,2	85,33	0,03	5,33			18,67	18,67	10,67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			39,44	47,58	195,6	1366,17	0,9	77,36	0,23	0	236,2	436,6	139,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
266	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	0,08	0,72	0,05				33,07
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
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
59	Суп Агрырчишды	200	4,2	2,4	11,4	84	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24
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
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
267	Напиток из шиповника с/п	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			56,38	42,6	196	1344,15	0,5	77	0,42	0	192,4	481,5	145,2

109-08

эства
Fe
15
0,65
0,02
0,66
0,08
1,41
0,37
0,94
2,84
0,8
0,33
0,33
5,61
7,02

109-08

эства
Fe
15
0,82
0,11
0,66
1,33
2,92
0,36
0,81
0,44
1,94
0,3
0,33
0,33
4,51
7,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак лагерь													
792	Каша манная молочная жидкая	250	7,25	10,5	36,25	262	0,05				20		8,33
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
266	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	0,08	0,72	0,05				33,07
Итого за Завтрак лагерь			16,09	21,86	83,18	587,31	0,19	0,72	0,15		33,2	40,9	49,84
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
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
891	рис отварной рассыпчатый	150	3,35	4,98	28,92	166,61	0,03		0,03		1,17	59,33	18,65
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
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			41,35	47	227,6	1392,26	0,48	28,24	0,69	0	106,1	365,3	145,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
149	Творожная запеканка	50	8,88	6,05	9,19	139	0,03	0,11	0,03		64,66	91,99	10,71
6	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,01	0,16	0,04		100	54	5
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4
Итого за Завтрак лагерь			21,72	14,7	71,55	596,84	0,16	1,67	0,12	0	311,1	297,5	45,43
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
65	Суп картофельный с клецками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09
321	Плов из курицы	220	18,39	15,29	39,59	355,2	0,05	3	0,01		23,1		27,02
304	Компот из яблок	200	0,24	0,08	27,83	109	0,02	5,3	0,03		7,68	6,2	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			47,93	39,1	202,3	1378,58	0,37	15,81	0,56	0	402,9	369,6	102,6

109-08

эства
Fe
15
0,33
0,02
0,66
1,33
2,34
0,23
0,82
0,51
2,46
0,7
0,33
0,33
5,38
7,72

109-08

эства
Fe
15
0,37
0,31
0,11
0,66
0,87
2,32
0,46
0,65
0,98
0,61
0,33
0,33
3,36
5,68

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
113	Запеканка манная	50	2,2	3,59	5,6	78,3	0,02	0,36			8,63	9,95	2,22
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
264	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	0,87	0,01		83,87		9,33
Итого за Завтрак лагерь			21,32	23,27	95,38	600,35	0,32	2,04	0,19	0	131	200,4	58,66
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
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
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,03	5,86	22,68	150,85	0,07				11,67		17,5
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
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			51,73	76,81	198,2	1378,77	0,66	25,86	0,44	0	246,7	510	173,1

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак лагерь													
4 001	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	11,36	9,28	45,96	222,08	0,09	0,81	0,08		25,33	149,6	38,67
	Яйцо вареное	40	6,8	10,3	1,7	126							8,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10	32,5	7
266	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	0,08	0,72	0,05				33,07
Итого за Завтрак лагерь			26,16	23,61	89,54	583,95	0,22	1,53	0,13	0	35,33	182,1	87,34
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
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
251	Картофельное пюре	150	3,06	7,8	26,45	168	0,08	2,85	0,06		25,81	44,95	15,58
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
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	181,13		55			7		2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
Итого за Обед лагерь			25,69	23,91	103,7	789,27	0,5	99,32	5,9	0	96,89	375	71,34
Итого за день			51,85	47,52	193,3	1373,22	0,72	100,9	6,03	0	132,2	557	158,7

109-08

эства
Fe
15
1,07
0,14
0,02
0,66
0,08
1,97
0,36
1,02
0,58
3,21
0,7
0,33
0,33
6,53
8,5

109-08

эства
Fe
15
1,07
1,1
0,55
1,33
4,05
0,46
0,7
0,58
5,21
0,3
0,33
0,33
7,91
11,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак лагерь													
286	Каша пшённая молочная жидкая	250	16,81	5,92	34,77	274,87	0,13				23,33		35
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,1		1,2	1,9	0,04
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4
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
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
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
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
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
153	Компот из сухофруктов сп	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
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
Итого за день			47,14	44,44	202,7	1377,52	0,43	12,94	0,17	0	107,7	310,8	124,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак лагерь													
792	Каша манная молочная жидкая	250	7,25	10,5	36,25	262	0,05				20		8,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12	39	8,4
264	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	0,87	0,01		83,87		9,33
Итого за Завтрак лагерь			14,93	13,65	79,94	495,97	0,26	0,87	0,01	0	115,9	39	26,06
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
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
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
437	гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	0,07	4,6	0,16		15,49	163,2	23,48
308	Напиток из изюма	200	0,36		33,16	128	0,03				16,4	25,8	8,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2
Итого за Обед лагерь			37,84	41,79	136,2	799,13	0,43	60,96	10,85	0	128	423,4	116,9
Итого за день			52,77	55,44	216,1	1295,1	0,69	61,83	10,86	0	243,9	462,4	142,9

109-08

эства
Fe
15
1,17
0,02
0,66
0,87
2,72
0,8
0,65
0,44
2,03
0,7
0,33
0,33
5,28
8

109-08

эства
Fe
15
0,33
0,66
0,08
1,07
0,33
1,9
1,58
2,46
0,66
0,33
0,33
7,59
8,66

