

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
286	Каша пшеничная молочная жидкая	250	16,81	5,92	34,77	274,87	0,13				23,33		35	1,17
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
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			26,81	12,02	78,46	544,84	0,35	1,03	0,05	0	219,2	93	57,73	2,02
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			53,35	36,96	212,4	1311,75	0,62	85,03	48,14	0	292,4	344	116,5	6,05

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
174	Каша ячневая молочная вязкая	250	16,5	10,88	79,38	421,53	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
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			25,34	22,24	126,3	746,84	0,27	0,72	0,15	0	36,53	40,9	76,51	3,18
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
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	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			49,92	46,33	227,5	1455,33	0,57	54,26	1,37	0	195,7	274,8	165,5	7,58

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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	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	250	14,2	11,6	57,45	277,6	0,12	1,02	0,1		31,67	187	48,33	1,33
	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			19,06	12,12	107,7	500,24	0,18	4,72	0,1	0	61,7	236,2	64,25	2,91
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
437	Гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,8	46,99	4,94
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			30,89	31,56	114,9	806,13	0,38	27,51	1,04	0	154,6	529,9	153,5	9,38
Итого за день			49,95	43,68	222,5	1306,37	0,56	32,23	1,14	0	216,3	766,1	217,7	12,29

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
4 001	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	7,8	13,05	95,25	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	139,1	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
321	Плов из курицы	220	18,39	15,29	39,59	375,2	0,05	3	0,01		23,1		27,02	0,98
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			24,91	22,53	100,4	716,43	0,21	29,26	0,08	0	104,2	137,4	76,15	3,82
Итого за день			40,47	45,98	239,4	1322,23	0,74	52,63	0,21	0	208,7	243	116,3	5,23

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
27	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,67	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			17,75	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 Агрырчишд	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	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			46,38	42,6	196	1344,15	0,5	77	0,42	0	192,4	481,5	145,2	7,43

Примерное меню и пищевая ценность 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	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	0	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
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	6,25	24,56	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,98
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	208,71	0,15	0,93			36,78	217,4	45,68	3,17
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед лагерь			24,61	24,32	117,3	751,82	0,49	23,85	0,4	0	110,9	402,3	129,6	6,56
Итого за день			40,7	46,18	200,5	1339,13	0,68	24,57	0,55	0	144,1	443,2	179,4	8,9

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: 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	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	250	7,2	6,53	23,55	281,5	0,08	1,63	0,06		161,4	130,3	21,15	0,46
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			14,28	9,96	67,07	514,14	0,15	1,89	0,1	0	278,7	231,5	38,95	2,1
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 клёцками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
7 011	Запеканка картофельная с мясом	250	18,56	17,89	39,94	289,81	0,18	22,5	0,03		37,21	183,1	43,94	2,84
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			26,38	27	131,1	716,35	0,34	33,64	0,46	0	106	255,2	74,06	5,22
Итого за день			40,66	36,96	198,1	1230,49	0,49	35,53	0,56	0	384,6	486,7	113	7,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	250	14,2	11,6	57,45	277,6	0,12	1,02	0,1		31,67	187	48,33	1,33
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
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			21,96	22	101,3	577,57	0,33	1,89	0,21	0	128,7	227,9	66,1	2,09
Обед лагерь														
623	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,36	5,46	3,06	74,4	0,04	2,58	0,01		19,2		20,4	0,36
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,03	5,86	22,68	150,85	0,07				11,67		17,5	0,58
34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	16,81	212,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
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			23,94	25,42	109,5	764,91	0,34	27,63	40,6	0	114,3	224	107,4	4,93
Итого за день			45,9	47,42	210,7	1342,48	0,67	29,52	40,81	0	243,1	451,9	173,5	7,02

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: 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	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	95,25	305,83	0,32	22,5	0,02		7,48	64,78	22,37	0,65
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10	32,5	7	0,55
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			15,8	17,08	137,1	541,7	0,45	23,22	0,07	0	17,48	97,28	62,44	2,53
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
94	Рис припущенный	150	3,64	4,31	33,04	179,55	0,03	16	0,02		2,35	50,9	17,85	0,6
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	9,38	0,76
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед лагерь			24,72	25,49	125,1	778,29	0,23	99,82	0,16	0	94	205,3	68,9	3,48
Итого за день			40,52	42,57	262,2	1319,99	0,68	123	0,23	0	111,5	302,6	131,3	6,01

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	Ca	P	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	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 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак лагерь														
792	Каша манная молочная жидкая	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)	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
13 014	Гуляш из свинины	90	13,9	10,9	33,2	248,2	0,07	4,6	0,16		15,49	163,2	23,48	2,46
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			39,36	34,92	131,3	789,46	0,4	116	10,85	0	118,6	397,6	110,5	7,23
Итого за день			54,29	48,57	211,2	1285,43	0,66	116,8	10,86	0	234,5	436,6	136,5	8,3

