УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО « Профессионал-1»

_____И. А. Бессольцын

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
«Малосюгинская СОШ»

_____О. Ю. Борщева

Меню приготавливаемых блюд для организации питания учащихся 7-11 лет в пришкольном лагере 2025 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** понедельник **Сезон:** весна-лето
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	137	33.8	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				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			25.51	21.36	88.76	610.31	0.22	1.69	0.25	0	13.4	178	75.3	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	13.1	0.02		20.8	52.1	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		29	183	23.7	2.73
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	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	17.9	0.07	0	88.9	300	81.4	5.28
Итого за день			49.31	46.62	209	1383.2	0.51	19.5	0.32	0	102	477	157	8.11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** вторник **Сезон:** весна-лето
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	200	13.45	4.75	27.82	219.87	0.11				18.7		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
264	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	93.33	0.15	0.87	0.01		83.9		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			30.25	21.15	73.21	615.84	0.33	1.03	0.05	0	215	93	59.3	2.88
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		22.6	55.9	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	19.6	4.46	0.44
81	Фрикадельки Петушок с соусом	90	5.24	12.39	38.55	182.31	0.06	1.2	48		18.5	121	14.4	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	48.1	0	73.2	251	58.8	4.03
Итого за день			56.79	46.09	207.2	1382.75	0.6	85	48.1	0	288	344	118	6.91

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** среда **Сезон:** весна-лето

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	175	116	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 сп	200	0.3	0.04	20.7	82		3.7			18	10.2	7.52	0.92
Итого за Завтрак лагерь			17.94	20.95	99.35	656.64	0.59	22.7	0.13	0	43.8	226	132	5.53
Обед лагерь														
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.56	3.08	2.08	38.97	0.02	9.3			13.6	21.6	9.55	0.44
134	Суп крестьянский с крупой	200	2.08	4.24	11.44	92.8	0.07	16.1	0.02		34.5	51.2	21.1	0.7
251	Картофельное пюре	150	3.06	7.8	26.45	168	0.08	2.85	0.06		25.8	45	15.6	0.58
159	Чорыг селянка (рыба в омлете)	90	14.72	8.73	17.63	212.5	0.07	25.2	1.14		68	69	29.9	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	53.5	1.22	0	159	234	89	4.4
Итого за день			42.52	45.04	200.5	1365.13	0.89	76.2	1.35	0	203	460	221	9.93

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** четверг **Сезон:** весна-лето

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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		25.3	150	38.7	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	10.2	7.52	0.92
Итого за Завтрак лагерь			18.42	13.39	101.8	523.02	0.17	4.87	0.08	0	64	209	56.8	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		60.7	48.6	13	0.74
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	7.6	6.6	123.4	0.04	14	0.63		37.8	38.3	16.6	0.64
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4.86	3	23.09	178.25	0.11				12.3	75.3	51	1.7
367.01	Птица запеченая	100	7.36	11.5	10.33	195.7	0.08	3.62	64.1		26.5	163	22.1	1.62
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	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	21.9	64.7	0	153	364	129	6.06
Итого за день			43.97	38.4	203.1	1313.85	0.49	26.8	64.8	0	217	573	185	8.85

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** пятница **Сезон:** весна-лето

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	45.25	305.83	0.32	22.5	0.02		7.48	64.8	22.4	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		83.9		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			15.56	23.45	89.07	605.8	0.53	23.4	0.13	0	105	106	40.1	1.41
Обед лагерь														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0.68	2.9	3.9	48.41	0.02	21.9			25.9	20	10.3	0.37
43	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.28	96.6	0.08	4.23	0.07		37.9	70.2	26	0.94
7,011	Запеканка картофельная со свининой	250	16.56	16.89	39.59	389.81	0.18	22.5	0.03		37.2	183	43.9	2.84
268	Сок фруктовый	200	1		20.2	85.33	0.03	5.33			18.7	18.7	10.7	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	54	0.1	0	132	331	99.3	5.61
Итого за день			39.44	47.58	195.6	1366.17	0.9	77.4	0.23	0	236	437	139	7.02

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** суббота **Сезон:** весна-лето

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	137	33.8	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				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			27.75	17.06	88.63	580.31	0.23	1.85	0.19	0	112	230	80.2	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 Агрырчишыд	200	4.2	2.4	11.4	84	0.09	11.8	0.04		24.7	48.6	21.2	0.81
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.25	6.15	35.25	220.5	0.03		0.04		4.72	19.6	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		18	119	20.5	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	75.2	0.23	0	80.2	252	65	4.51
Итого за день			56.38	42.6	196	1344.15	0.5	77	0.42	0	192	481	145	7.43

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** понедельник **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
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				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			16.09	21.86	83.18	587.31	0.19	0.72	0.15		33.2	40.9	49.8	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		19.9	10.8	6.17	0.23
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.6	2	20.76	96	0.1	13.1	0.02		20.8	52.1	21.5	0.82
891	рис отварной рассыпчатый	150	3.35	4.98	28.92	166.61	0.03		0.03		1.17	59.3	18.7	0.51
13,014	Гуляш из свинины	100	13.9	14.9	33.2	248.2	0.07	4.6	0.16		15.5	163	23.5	2.46
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	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	27.5	0.54	0	72.9	324	95.7	5.38
Итого за день			41.35	47	227.6	1392.26	0.48	28.2	0.69	0	106	365	146	7.72

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** вторник **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	104	16.9	0.37
149	Творожная запеканка	50	8.88	6.05	9.19	139	0.03	0.11	0.03		64.7	92	10.7	0.31
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			21.72	14.7	71.55	596.84	0.16	1.67	0.12	0	311	297	45.4	2.32
Обед лагерь														
1,039	Винегрет овощной	60	0.94	6.11	4.02	77.52	0.04	5.25			13.1	26.9	11	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
321	Плов из курицы	220	18.39	15.29	39.59	355.2	0.05	3	0.01		23.1		27	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	14.1	0.44	0	91.8	72.1	57.1	3.36
Итого за день			47.93	39.1	202.3	1378.58	0.37	15.8	0.56	0	403	370	103	5.68

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** среда **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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		25.3	150	38.7	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
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		83.9		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			21.32	23.27	95.38	600.35	0.32	2.04	0.19	0	131	200	58.7	1.97
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	19.3	0.2		43.4	51.7	23.6	1.02
284	Каша пшённая вязкая (гарнир)	150	5.03	5.86	22.68	150.85	0.07				11.7		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		25.9	219	27	3.21
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	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	23.8	0.25	0	116	310	114	6.53
Итого за день			51.73	76.81	198.2	1378.77	0.66	25.9	0.44	0	247	510	173	8.5

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** четверг **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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"	200	11.36	9.28	45.96	222.08	0.09	0.81	0.08		25.3	150	38.7	1.07
	Яйцо вареное	40	6.8	10.3	1.7	126							8.6	1.1
	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				33.1	1.33
Итого за Завтрак лагерь			26.16	23.61	89.54	583.95	0.22	1.53	0.13	0	35.3	182	87.3	4.05
Обед лагерь														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0.66	4.13	2.06	43.68	0.03	11.8			10.2	13.4	10.1	0.46
134	Суп крестьянский с крупой	200	2.08	4.24	11.44	92.8	0.07	16.1	0.02		34.5	51.2	21.1	0.7
251	Картофельное пюре	150	3.06	7.8	26.45	168	0.08	2.85	0.06		25.8	45	15.6	0.58
884	Суфле из птицы	90	15.25	7.22	15.24	163.44	0.26	13.7	5.82		7.38	226	14.1	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	99.3	5.9	0	96.9	375	71.3	7.91
Итого за день			51.85	47.52	193.3	1373.22	0.72	101	6.03	0	132	557	159	12

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** пятница **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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				23.3		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	41.8	49.1	47.8	2.72
Обед лагерь														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0.83	1.24	2.78	24.97	0.01	2.67			15.1	16.5	8.9	0.8
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.08	17.84	103.6	0.07	9.44	0.03		19.7	38.9	17	0.65
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.25	6.15	35.25	220.5	0.03		0.04		4.72	19.6	4.46	0.44
7,041	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10.07	19.06	11.99	248.22	0.05				10.9	148	20.5	2.03
153	Компот из сухофруктов сп	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.5	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	12.8	0.07	0	65.9	262	76.7	5.28
Итого за день			47.14	44.44	202.7	1377.52	0.43	12.9	0.17	0	108	311	125	8

ООО Профессионал 1 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню лагель 2-х недельное **День:** суббота **Сезон:** весна-лето

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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		83.9		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			14.93	13.65	79.94	495.97	0.26	0.87	0.01	0	116	39	26.1	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			13.6	22.9	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		15.3	65.3	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	48.4	1.58
437	гуляш из курицы	100	12.7	18.05	23.9	211	0.07	4.6	0.16		15.5	163	23.5	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	61	10.9	0	128	423	117	7.59
Итого за день			52.77	55.44	216.1	1295.1	0.69	61.8	10.9	0	244	462	143	8.66