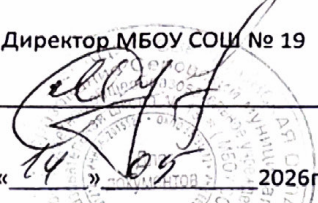


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 19

  
« 14 » 05 2026г.  

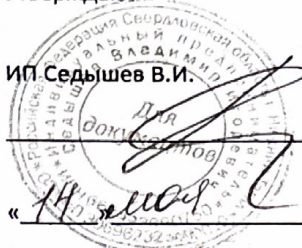

Согласовано:

Начальник лагеря

  
« 14 » 05 2026г.

Утверждаю:

ИП Седышев В.И.

  
« 14 » 05 2026г.  


**Примерное 10-ти дневное меню  
2-х разового питания детей в пришкольных  
лагерях с дневным пребыванием детей  
7-11 лет, 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №19**

**Сезон: Лето**

*Разработано согласно сборнику рецептур на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г.Серов

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Летний лагерь 7-11лет

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>п/п                | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |       |       |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 174 02                  | Каша вязкая молочная из риса с маслом          | 220/10          | 6                    | 11,64 | 49,33 | 328,48                               | 0,03          |       | 49,29 | 0,18 | 6,13                      | 69     | 21,9   | 0,44 |
| 15                      | Сыр (порциями)                                 | 40              | 10,4                 | 10,45 |       | 135,6                                |               | 0,32  | 0,08  |      | 400                       |        | 18     | 0,32 |
| 382 01                  | Какао на молоке                                | 200             | 3,33                 | 3,42  | 13    | 97,1                                 |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98 | 80,4                                 | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,49 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                |                 | 23,23                | 26,5  | 87,2  | 683,58                               | 0,21          | 0,32  | 49,37 | 0,18 | 455,64                    | 69     | 52     | 2,08 |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                      |       |       |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 18                      | Салат из свежей капусты с огурцом              | 70              | 1,74                 | 2,7   | 5,71  | 55                                   | 0,01          | 1,44  |       | 0,01 | 3,38                      | 5,89   | 2,02   | 0,08 |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми                    | 220             | 4,96                 | 5,75  | 18,65 | 137,94                               | 0,21          | 10,12 |       | 0,18 | 24,38                     | 73,25  | 29,41  | 1,7  |
| 371                     | Гренки                                         | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98 | 80,4                                 | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 280                     | Гуляш свинина                                  | 50/50           | 14,18                | 23,23 | 3,96  | 280,07                               | 0,01          | 3,7   | 4,5   | 0,08 | 4,54                      | 10,18  | 14     | 1    |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 170             | 6,04                 | 5,39  | 41,25 | 241,5                                |               |       | 29,58 |      | 1,58                      | 1,97   |        |      |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58 | 130,26                               |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98 | 80,4                                 | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,49 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                |                 | 33,43                | 38,98 | 140   | 1047,57                              |               | 15,26 | 34,08 | 0,27 | 5                         | 91,29  | 52,73  | 4,11 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 56,66                | 65,48 | 227,2 | 1731,15                              | 0,76          | 15,58 | 83,45 | 0,45 | 583,46                    | 160,29 | 104,73 | 6,17 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Летний лагерь 7-11лет

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>п/п                | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |       |       |       |
| 173 01                  | Каша вязкая молочная из пшена с маслом   | 220/10          | 9,35                 | 13,22 | 49,6   | 354,05                               |               |       | 49,29 |      | 2,63                      | 3,29  |       |       |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3,4                  | 3,35  | 28,14  | 155,14                               |               |       |       |      |                           |       |       |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |       | 6,4   | 1,08  |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 83                                   | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |       | 10,95 | 0,73  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          |                 | 17,61                | 17,91 | 112,37 | 679,39                               | 0,24          | 0,01  | 49,29 |      | 69,49                     | 3,29  | 17,35 | 1,81  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |       |       |       |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты            | 70              | 1,1                  | 3,56  | 6,63   | 63,49                                | 0,01          | 0,35  |       | 0,03 | 1,89                      | 3,85  | 2,66  | 0,05  |
| 92                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 220/10          | 1,75                 | 5,9   | 9,98   | 103,15                               | 0,04          | 11,19 |       | 0,17 | 21,23                     | 39,68 | 19,55 | 0,93  |
| 274                     | Зразы рубленные из свинины               | 120             | 14,28                | 31,33 | 18,05  | 408,52                               | 0,09          | 4,36  |       | 0,09 | 34,35                     | 25,29 | 11    | 1     |
| 312                     | Пюре картофельное                        | 170             | 3,65                 | 5,49  | 24,9   | 183,62                               | 0,17          | 29,01 | 25,5  | 0,14 | 15,87                     | 85,84 | 33,37 | 1,3   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                               |               |       |       |      |                           |       |       |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |       | 6,4   | 1,08  |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                   | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |       | 14,6  | 0,98  |
| 43 485 01               | Кондитерское изделие                     | 40              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |       |       |       |
|                         | Фрукт свежий*                            | 1               | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |       | 0,2  | 16                        | 11    | 9     | 2,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          |                 | 27,31                | 48,23 | 140,02 | 1107,24                              |               | 54,92 | 25,5  | 0,63 | 158,74                    | 119   | 98,25 | 6,17  |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | 44,92                | 66,14 | 252,39 | 1786,63                              | 0,84          | 54,93 | 74,79 | 0,63 | 228,23                    | 119   | 115,6 | 12,98 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                                  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg     | К    |
| 1                       | 2                                                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 224                     | Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком | 200/20          | 17,91                | 16,96 | 42,31  | 395,78                                    | 0,04          | 1,54  | 9,24  | 0,23 | 77,47                     | 67,38  | 21,09  | 0,4  |
| 209                     | Яйца вареные                                                     | 40              | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 62,8                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 378                     | Чай с молоком                                                    | 200             | 1,43                 | 1,63  | 18,4   | 93,54                                     |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                                   | 50              | 3,88                 | 1,33  | 26,63  | 134                                       | 0,23          |       |       |      | 74,05                     |        | 8      | 1,2  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                      | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                        | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,18                     |        | 14,6   | 0,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  |                 | 30,65                | 24,89 | 105,4  | 770,12                                    | 0,35          | 1,55  | 9,24  | 0,23 | 161,68                    | 67,38  | 43,69  | 2,3  |
| <b>Обед.</b>            |                                                                  |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                    | 220/10          | 1,75                 | 5,73  | 7,98   | 90,98                                     | 0,04          | 7,36  |       | 0,1  | 8,04                      | 26,03  | 11,47  | 0,4  |
| 6.05                    | Голень куриная запеченная                                        | 100             | 18,67                | 12,26 | 3,31   | 203,27                                    | 0,02          | 6     |       | 0,13 | 9,04                      | 2      | 1      |      |
| 44                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                             | 170             | 10,4                 | 8,11  | 51,55  | 325,29                                    | 0,36          | 2,55  | 34    | 0,73 | 27,35                     | 255,08 | 165,62 | 5,3  |
| 54.09                   | Компот из клубники                                               | 200             | 0,08                 | 0,02  | 8,81   | 34,93                                     |               | 12    | 1     |      |                           |        | 4      |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                                   | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,2  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                      | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,9  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                                  |                 | 35,76                | 27,46 | 106,28 | 824,67                                    |               | 15,92 | 34    | 0,96 | 12                        | 300,47 | 201,8  | 8,1  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  |                 | 66,41                | 52,35 | 211,68 | 1594,79                                   | 1,01          | 17,47 | 43,24 | 1,19 | 272,97                    | 367,85 | 245,49 | 10,4 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3596

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |     |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-----|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | К   |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |       |     |
| 173.04                  | Каша молочная Геркулес с маслом                | 220/10          | 11,27                | 15,94 | 52,23  | 395,15                                    |               |       | 49,29 |      | 5,06                      | 3,29   | 0,81  |     |
| 386                     | Йогурт питьевой                                | 200             | 6,4                  | 4,8   | 9      | 104                                       |               | 1,2   |       |      | 248                       | 190    |       |     |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4   | 1,2 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 35              | 2,05                 | 0,33  | 15,56  | 73,5                                      | 0,07          | 0,01  |       |      | 8,89                      |        | 12,78 | 0,9 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                |                 | 22,82                | 22,13 | 98,09  | 679,85                                    | 0,25          | 1,21  | 49,29 |      | 321,19                    | 193,29 | 19,99 | 1,3 |
| <b>Обед.</b>            |                                                |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |       |     |
| 96                      | Рассольник ленинградский со сметаной           | 220/10          | 2,34                 | 6,12  | 15,96  | 128,92                                    | 0,1           | 14,95 |       | 0,18 | 15,41                     | 64,15  | 23,33 | 0,4 |
| 268.03                  | Шницель (свинина)                              | 100             | 15,92                | 21,57 | 15,85  | 319,26                                    | 0,1           |       |       |      | 29,03                     | 161    | 7,67  |     |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 170             | 6,04                 | 5,39  | 41,25  | 241,5                                     |               |       | 29,58 |      | 1,58                      | 1,97   |       |     |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                                    |               |       |       |      |                           |        |       |     |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 3,88                 | 1,33  | 26,63  | 134                                       | 0,23          |       |       |      | 74,05                     |        | 8     | 1,2 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |        | 10,95 | 0,9 |
| 338                     | Фрукт свежий                                   | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                        | 0,06          | 20    |       | 0,4  | 32                        | 22     | 18    | 4   |
| 43 465.01               | Кондитерское изделие                           | 40              |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |       |     |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                |                 | 31,42                | 35,61 | 164,2  | 1110,94                                   |               | 34,96 | 29,58 | 0,58 | 5                         | 88,12  | 67,95 | 8,1 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 54,24                | 57,74 | 262,29 | 1790,79                                   | 0,8           | 36,17 | 78,87 | 0,58 | 480,88                    | 161    | 87,94 | 9,4 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |                      |       |       |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 18                      | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) | 220/10          | 7,56                 | 11,86 | 43,44 | 313,08                                    | 0,1           |       | 45    | 0,25 | 8,18                      | 97,9   | 49,25  | 1,46 |
| 15                      | Сыр (порциями)                               | 20              | 5,2                  | 5,23  |       | 67,8                                      |               | 0,16  | 0,04  |      | 200                       |        | 9      | 0,16 |
| 376                     | Чай с сахаром                                | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                     |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                     | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                  | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,82                      |        | 10,95  | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              |                 | 17,62                | 18,43 | 93,07 | 611,05                                    | 0,34          | 0,17  | 45,04 | 0,25 | 275,04                    | 97,9   | 75,6   | 3,43 |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                      |       |       |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 75                      | Свекла отварная                              | 70              | 1,16                 | 0,08  | 5,24  | 32,34                                     | 0,01          | 7,7   |       | 0,08 | 28,49                     | 33,11  | 16,94  | 1,08 |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с курой                   | 220             | 7,88                 | 8,53  | 11,32 | 154,03                                    | 0,02          | 1     | 31,68 | 0,07 | 8,97                      |        | 5      |      |
| 637                     | Азу по-татарски (свинина)                    | 240             | 16,81                | 25,06 | 31,08 | 415,98                                    | 0,22          | 38,52 |       | 0,32 | 27,74                     | 111,98 | 14     | 1    |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"                       | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                               | 35              | 2,71                 | 0,93  | 18,64 | 93,8                                      | 0,16          |       |       |      | 51,84                     |        | 5,6    | 0,95 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                  | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,82                      |        | 10,95  | 0,73 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              |                 | 30,32                | 34,88 | 95,13 | 821,55                                    |               | 1     | 31,68 | 0,47 | 12                        | 152    | 86,07  | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | 47,94                | 53,31 | 188,2 | 1432,6                                    | 0,81          | 48,25 | 76,72 | 0,72 | 399,7                     | 259,02 | 161,67 | 1    |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 150/10          | 4,36                 | 8,39  | 31,86  | 220,57                                    | 0,01          |       | 34,29 | 0,04 | 2,62                      | 17,14  | 4,95   | 0,1  |
| 210                     | Омлет натуральный                             | 100             | 9,69                 | 14,1  | 1,82   | 172,66                                    |               |       | 32,32 |      | 1,72                      | 2,15   |        |      |
| 378                     | Чай с молоком                                 | 200             | 1,43                 | 1,63  | 18,4   | 93,54                                     |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                      | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89   | 42                                        | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,49 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               |                 | 18,98                | 25,11 | 76,95  | 609,17                                    | 0,19          |       | 66,61 | 0,04 | 53,85                     | 19,29  | 17,05  | 1,4  |
| <b>Обед</b>             |                                               |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 20                      | Салат из свежих огурцов                       | 70              | 0,53                 | 4,06  | 1,85   | 45,86                                     | 0,02          | 6,6   |       | 0,07 | 15,18                     | 27,72  | 9,24   | 0,4  |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми                   | 220             | 4,96                 | 5,75  | 16,65  | 137,94                                    | 0,21          | 10,12 |       | 0,18 | 24,38                     | 73,25  | 29,41  | 1,7  |
| 371                     | Гренки                                        | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                      | 0,09          |       |       |      | 29,62                     |        | 3,2    | 0,54 |
| 268,02                  | Котлета (свинина)                             | 120             | 19,1                 | 25,88 | 19,02  | 383,11                                    | 0,12          |       |       |      | 34,84                     | 193    | 9,2    | 1    |
| 44                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами          | 170             | 10,4                 | 8,11  | 51,55  | 325,29                                    | 0,36          | 2,55  | 34    | 0,73 | 27,35                     | 255,08 | 165,62 | 5,51 |
| 54,09                   | Компот из клубники                            | 200             | 0,08                 | 0,02  | 8,81   | 34,93                                     |               | 12    | 1     |      |                           |        | 4      |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                      | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89   | 42                                        | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,49 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                               |                 | 40,12                | 45,34 | 133,4  | 1103,13                                   | 1             | 12    | 1     | 0,98 | 14                        | 193    | 228,77 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                               |                 | 59,1                 | 70,45 | 210,35 | 1712,3                                    | 1,17          | 12    | 1     | 1,02 | 234,73                    | 193    | 245,82 | 1    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                          |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 183                     | Каша жидкая молочная из гречневой крупы  | 220/10          | 9,44                 | 14,01 | 50,37  | 366,86                               | 0,18          |       | 49,29 | 0,33 | 10,95                     | 127,31 | 83,24  | 2,75  |
| 15                      | Сыр (порциями)                           | 20              | 5,2                  | 5,23  |        | 67,8                                 |               | 0,16  | 0,04  |      | 200                       |        | 9      | 0,15  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3,4                  | 3,35  | 28,14  | 155,14                               |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,08  |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 35              | 2,05                 | 0,33  | 15,56  | 73,5                                 | 0,07          | 0,01  |       |      | 8,89                      |        | 12,78  | 0,86  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          |                 | 23,19                | 23,98 | 115,37 | 770,5                                | 0,43          | 0,17  | 49,33 | 0,33 | 279,08                    | 127,31 | 111,42 | 4,86  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 23                      | Салат из свежих помидоров                | 70              | 0,84                 | 4,34  | 3,68   | 57,99                                | 0,04          | 15,12 |       | 0,41 | 13,09                     | 24,39  | 13,19  | 0,62  |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 220/10          | 1,75                 | 5,9   | 9,98   | 103,15                               | 0,04          | 11,19 |       | 0,17 | 21,23                     | 39,68  | 19,55  | 0,93  |
| 54,04                   | Паста болоньезе с курицей                | 280             | 21,36                | 17,3  | 52,84  | 456,43                               | 0,01          | 2,45  |       | 0,11 | 10,01                     | 19,67  | 9,94   | 1     |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                               |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,08  |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                   | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |        | 14,6   | 0,98  |
| 43 465,01               | Кондитерское изделие                     | 40              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|                         | Фрукт свежий*                            | 1               | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |       | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          |                 | 30,48                | 29,49 | 146,96 | 986,03                               |               | 1     |       | 0,89 | 10                        |        | 72,68  | 1     |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | 53,67                | 53,47 | 262,33 | 1756,53                              | 0,81          | 38,94 | 49,33 | 1,22 | 408,81                    | 222,05 | 184,1  | 10,97 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 7-11лет

День: среда  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                                  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 174,02                  | Каша вязкая молочная из риса с маслом                            | 150/10          | 4,18                 | 8,1   | 34,32  | 228,51                               | 0,02          |       | 34,29 | 0,12 | 4,27                      | 48     | 15,24  | 0,3  |
| 224                     | Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком | 150/20          | 13,84                | 13,11 | 32,69  | 305,83                               | 0,03          | 1,19  | 7,14  | 0,18 | 59,87                     | 52,06  | 16,29  | 0,36 |
| 376                     | Чай с сахаром                                                    | 200             |                      |       | 15     | 59,97                                |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                                   | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,09          |       |       |      | 29,62                     |        | 3,2    | 0,54 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                      | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,49 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  |                 | 20,74                | 21,93 | 101,55 | 689,91                               | 0,18          | 1,19  | 41,43 | 0,3  | 98,84                     | 100,06 | 42,03  | 1,68 |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                    | 220/10          | 1,75                 | 5,73  | 7,98   | 90,98                                | 0,04          | 7,36  |       | 0,1  | 8,04                      | 26,03  | 11,47  | 0,41 |
| 6,9                     | Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами        | 270             | 19,67                | 9,58  | 42,5   | 335,01                               |               | 49,07 | 9,72  | 0,31 | 10                        | 150,45 | 14     | 2,35 |
| 326                     | Соус молочный                                                    | 20              | 0,61                 | 1,75  | 2,25   | 27,28                                |               |       | 7,3   |      | 0,41                      | 0,52   |        |      |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"                                           | 200             |                      |       | 15,52  | 62,4                                 |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                                   | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                 | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,8  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                      | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,7  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                  |                 | 26,12                | 18,14 | 97,56  | 859,07                               |               | 56,44 | 17,52 | 0,41 | 91,92                     | 177    | 88,78  | 4,3  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  |                 | 46,86                | 40,07 | 199,11 | 1348,98                              | 0,73          | 57,63 | 58,95 | 0,71 | 190,76                    | 277,06 | 130,81 | 6,0  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: четверг  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 18                      | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) | 220/10          | 7,56                 | 11,86 | 43,44  | 313,08                               | 0,1           |       | 45    | 0,25 | 8,18                      | 97,9   | 49,25  | 1,46 |
| 7                       | Бутерброды горячие с сыром                   | 30/5/15         | 6,28                 | 9,06  | 16,05  | 170,91                               | 0,13          | 0,12  | 27,03 |      | 195,87                    | 1,8    | 11,55  | 0,93 |
| 382,01                  | Какао на молоке"                             | 200             | 3,33                 | 3,42  | 13     | 97,1                                 |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 6                       | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                   | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |        | 14,8   | 0,98 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              |                 | 19,52                | 24,71 | 90,27  | 665,09                               | 0,31          | 0,13  | 72,03 | 0,25 | 214,21                    | 99,7   | 75,4   | 3,37 |
| <b>Обед.</b>            |                                              |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты                | 100             | 1,57                 | 5,09  | 9,47   | 90,7                                 | 0,01          | 0,5   |       | 0,04 | 2,7                       | 5,5    | 3,8    | 0,07 |
| 101                     | Суп картофельный с пшеном и сметаной         | 220/10          | 3,49                 | 7,23  | 18,82  | 153,91                               | 0,02          | 2,83  |       | 0,11 | 10,81                     | 21,02  | 9,45   | 0,28 |
| 235                     | Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое       | 100             | 11,46                | 8,19  | 9,3    | 168,64                               | 0,03          | 1     | 12    | 0,72 | 51,98                     | 184,3  | 30,9   | 0,85 |
| 205                     | Рис с овощами                                | 170             | 3,62                 | 7,29  | 34,8   | 222,46                               | 0,06          | 5,38  |       | 0,34 | 12,4                      | 87,45  | 33,39  | 0,83 |
|                         | Сок 0,2                                      | 1               |                      |       | 115    | 460                                  |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                 | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                  | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,49 |
|                         | Фрукт свежий*                                | 1               | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |       | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2  |
| 43 465,01               | Кондитерское изделие                         | 40              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                              |                 | 24,04                | 29,19 | 222,06 | 1285,11                              | 0,33          | 19,71 | 12    | 1,41 | 143,4                     | 309,27 | 98,64  | 5,53 |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | 43,56                | 53,9  | 312,33 | 1930,2                               | 0,64          | 19,84 | 84,03 | 1,66 | 357,61                    | 408,97 | 174,04 | 8,9  |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: пятница  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>           |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 173,04                   | Каша молочная Геркулес с маслом                | 220/10          | 11,27                | 15,94  | 52,23   | 395,15                               |               |       | 49,29 |      | 5,06                      | 3,29   | 0,81   |      |
| 15                       | Сыр (порциями)                                 | 20              | 5,2                  | 5,23   |         | 67,8                                 |               | 0,16  | 0,04  |      | 200                       |        | 9      | 0,16 |
| 376                      | Чай с сахаром                                  | 200             |                      |        | 15      | 59,97                                |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                        | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,1                  | 1,06   | 21,3    | 107,2                                | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,08 |
| 6                        | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,35                 | 0,37   | 17,78   | 84                                   | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |        | 14,6   | 0,98 |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                |                 | 21,92                | 22,6   | 108,31  | 714,12                               | 0,26          | 0,17  | 49,33 |      | 274,46                    | 3,29   | 30,81  | 2,22 |
| <b>Обед.</b>             |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 52                       | Салат из свеклы отварной                       | 70              | 1,02                 | 4,96   | 4,62    | 72,57                                | 0,01          | 6,79  |       | 0,07 | 25,12                     | 29,2   | 14,94  | 0,95 |
| 99                       | Суп из овощей со сметаной                      | 220/10          | 1,87                 | 5,98   | 10,21   | 102,22                               | 0,06          | 10,17 |       | 0,1  | 9,55                      | 35,65  | 14,77  | 0,53 |
| 274                      | Зразы рубленные из свинины                     | 110             | 13,09                | 28,72  | 16,55   | 374,48                               | 0,09          | 4     |       | 0,09 | 31,48                     | 23,19  | 10     | 0,92 |
| 326                      | Соус красный основной                          | 20              | 0,15                 | 1,46   | 0,82    | 17,18                                |               | 0,9   | 9     | 0,02 | 1,36                      | 1,96   | 1,16   | 0,05 |
| 309                      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 170             | 6,04                 | 5,39   | 41,25   | 241,5                                |               |       | 29,58 |      | 1,58                      | 1,97   |        |      |
| 352,04                   | Напиток "Витошка Лайт"                         | 200             |                      |        | 15,52   | 62,4                                 |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                        | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,1                  | 1,06   | 21,3    | 107,2                                | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,08 |
| 6                        | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,35                 | 0,37   | 17,78   | 84                                   | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |        | 14,6   | 0,98 |
|                          | Фрукт свежий*                                  | 1               | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 47                                   | 0,03          | 10    |       | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2  |
| 43 465,01                | Кондитерское изделие                           | 40              |                      |        |         |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Обед.</b>    |                                                |                 | 28,02                | 48,34  | 137,85  | 1108,55                              |               | 31,87 | 38,58 | 0,48 | 154,49                    | 109    | 72,48  |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                                |                 | 49,94                | 70,94  | 244,16  | 1822,67                              | 0,71          | 32,04 | 87,91 | 0,48 | 428,95                    | 106,26 | 103,29 |      |
| <b>Среднее за период</b> |                                                |                 | 52,33                | 58,39  | 237     | 1690,66                              |               | 3     | 73,79 | 0,87 | 8                         | 89     | 12     | 9,14 |
| <b>Итого за период</b>   |                                                |                 | 523,3                | 583,85 | 2370,04 | 16906,64                             | 1             | 27,1  | 737,9 | 8,66 | 76                        | 894    | 122    | 91,4 |

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 174,02                  | Каша вязкая молочная из риса с маслом_         | 270/10          | 7,31                 | 14,17 | 60,05  | 399,89                               | 0,04          |       | 60    | 0,21 | 7,47                      | 84     | 26,67  | 0,53 |
| 15                      | Сыр (порциями)                                 | 20              | 5,2                  | 5,23  |        | 67,8                                 |               | 0,16  | 0,04  |      | 200                       |        | 9      | 0,16 |
| 382,01                  | Какао на молоке"                               | 200             | 3,33                 | 3,42  | 13     | 97,1                                 |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                |                 | 20,7                 | 24,16 | 107,68 | 734,99                               | 0,28          | 0,17  | 60,04 | 0,21 | 274,33                    | 84     | 53,02  | 2,5  |
| <b>Обед.</b>            |                                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 18                      | Салат из свежей капусты с огурцом              | 110             | 2,74                 | 4,24  | 8,98   | 86,43                                | 0,01          | 2,26  |       | 0,02 | 5,31                      | 9,25   | 3,17   | 0,13 |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми                    | 270             | 6,09                 | 7,05  | 20,43  | 169,29                               | 0,26          | 12,42 |       | 0,23 | 29,93                     | 89,9   | 36,09  | 2,08 |
| 371                     | Гренки                                         | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,09          |       |       |      | 29,62                     |        | 3,2    | 0,54 |
| 260                     | Гуляш свинина                                  | 55/55           | 15,6                 | 25,55 | 4,36   | 308,08                               | 0,01          | 4,07  | 4,95  | 0,09 | 4,99                      | 11,2   | 15     | 1    |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200             | 7,11                 | 6,35  | 48,53  | 284,12                               |               |       | 34,8  |      | 1,85                      | 2,32   |        |      |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                               |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                 | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,73 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                |                 | 37,86                | 44,92 | 153,84 | 1175,18                              |               | 18,76 | 39,75 | 0,34 | 6                         | 112,67 | 63,05  | 4,53 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 58,56                | 69,08 | 261,52 | 1910,17                              | 0,85          | 18,93 | 99,79 | 0,55 | 398,08                    | 196,67 | 116,07 | 7,03 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А  | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10 | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                           |        |        |      |
| 173,01                  | Каша вязкая молочная из пшена с маслом_   | 270/10          | 11,39                | 16,09 | 60,39  | 431,01                               |               |       | 60 |      | 3,2                       | 4      |        |      |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                | 200             | 3,4                  | 3,35  | 28,14  | 155,14                               |               |       |    |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                            | 50              | 3,88                 | 1,33  | 26,63  | 134                                  | 0,23          |       |    |      | 74,05                     |        | 8      | 1,35 |
| 6                       | Хлеб ржаной                               | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                   | 0,08          | 0,01  |    |      | 10,16                     |        | 14,6   | 0,98 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 21,02                | 21,14 | 132,94 | 804,15                               | 0,31          | 0,01  | 60 |      | 87,41                     | 4      | 22,6   | 2,33 |
| <b>Обед.</b>            |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                           |        |        |      |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ | 270/10          | 2,13                 | 7,18  | 12,15  | 125,57                               | 0,05          | 13,62 |    | 0,2  | 25,85                     | 48,31  | 23,8   | 1,13 |
| 274                     | Зразы рубленные из свинины                | 110             | 13,09                | 28,72 | 16,55  | 374,48                               | 0,09          | 4     |    | 0,09 | 31,48                     | 23,19  | 10     | 0,92 |
| 312                     | Пюре картофельное                         | 200             | 4,29                 | 6,46  | 29,29  | 192,49                               | 0,2           | 34,13 | 30 | 0,17 | 18,67                     | 100,99 | 39,26  | 1,53 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                               |               |       |    |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                 | 0,14          |       |    |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,73 |
|                         | Фрукт свежий*                             | 1               | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |    | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2  |
| 43 465,01               | Кондитерское изделие                      | 40              |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                           |                 | 24,68                | 43,96 | 128,68 | 1013,2                               |               | 61,76 | 30 | 0,66 | 144,05                    | 109    | 99,42  |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 45,7                 | 65,1  | 261,62 | 1817,35                              | 0,88          | 61,77 | 90 | 0,66 | 231,46                    | 109    | 122,02 |      |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                                  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 224                     | Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком | 200/20          | 17,91                | 16,96 | 42,31  | 395,78                               | 0,04          | 1,54  | 9,24  | 0,23 | 77,47                     | 67,38  | 21,09  | 1,4   |
| 209                     | Яйца вареные                                                     | 40              | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 62,8                                 |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 378                     | Чай с молоком                                                    | 200             | 1,43                 | 1,63  | 18,4   | 93,54                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                                   | 50              | 3,88                 | 1,33  | 26,63  | 134                                  | 0,23          |       |       |      | 74,05                     |        | 8      | 1,3   |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                      | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                   | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |        | 14,6   | 0,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  |                 | 30,65                | 24,89 | 105,4  | 770,12                               | 0,35          | 1,55  | 9,24  | 0,23 | 161,68                    | 67,38  | 43,69  | 2,7   |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                    | 250/10          | 1,98                 | 6,47  | 9,02   | 102,84                               | 0,05          | 8,32  |       | 0,11 | 9,09                      | 29,43  | 12,97  | 0,46  |
| 6,05                    | Голень куриная запеченная                                        | 110             | 20,54                | 13,49 | 3,64   | 223,6                                | 0,02          | 6,6   |       | 0,14 | 9,94                      | 2      | 1      |       |
| 44                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                             | 200             | 12,23                | 9,54  | 60,64  | 382,7                                | 0,42          | 3     | 40    | 0,88 | 32,18                     | 300,09 | 194,84 | 6,48  |
| 54,09                   | Компот из клубники                                               | 200             | 0,08                 | 0,02  | 8,81   | 34,93                                |               | 12    | 1     |      |                           |        | 4      |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                                   | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                 | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                      | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,73  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                  |                 | 38,92                | 30,6  | 111,42 | 887,47                               |               | 17,93 | 40    | 1,11 | 12                        | 350,82 | 231,66 | 8,9   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  |                 | 69,57                | 55,49 | 216,82 | 1657,59                              | 1,04          | 19,48 | 49,24 | 1,34 | 264,94                    | 418,2  | 275,35 | 11,69 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |    |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|----|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |    |
| 173,04                  | Каша молочная Геркулес с маслом                | 270/10          | 13,72                | 19,4  | 63,59  | 481,05                               |               |       | 60   |      | 6,16                      | 4      | 0,99  |    |
| 386                     | Йогурт питьевой                                | 200             | 6,4                  | 4,8   | 9      | 104                                  |               | 1,2   |      |      | 248                       | 190    |       |    |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |      |      | 59,24                     |        | 6,4   |    |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 35              | 2,05                 | 0,33  | 15,56  | 73,5                                 | 0,07          | 0,01  |      |      | 8,89                      |        | 12,78 |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                |                 | 25,27                | 25,59 | 109,45 | 765,75                               | 0,25          | 1,21  | 60   |      | 322,29                    | 194    | 20,17 |    |
| <b>Обед</b>             |                                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |    |
| 96                      | Рассольник ленинградский со сметаной           | 270/10          | 2,84                 | 7,45  | 19,43  | 156,94                               | 0,12          | 18,2  |      | 0,22 | 18,76                     | 78,1   | 28,4  |    |
| 268,03                  | Шницель (свинина)                              | 110             | 17,51                | 23,73 | 17,44  | 351,19                               | 0,11          |       |      |      | 31,93                     | 177    | 8,44  |    |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200             | 7,11                 | 6,35  | 48,53  | 284,12                               |               |       | 34,8 |      | 1,85                      | 2,32   |       |    |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                               |               |       |      |      |                           |        |       |    |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                 | 50              | 3,88                 | 1,33  | 26,63  | 134                                  | 0,23          |       |      |      | 74,05                     |        | 8     |    |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |      |      | 7,62                      |        | 10,95 |    |
| 338                     | Фрукт свежий                                   | 1               | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                   | 0,06          | 20    |      | 0,4  | 32                        | 22     |       |    |
| 43 465,01               | Кондитерское изделие                           | 40              |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                           |        |       |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                |                 | 34,58                | 40,06 | 176,54 | 1213,51                              |               | 38,21 | 34,8 | 0,62 | 6                         | 102,42 | 73,7  |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 59,85                | 65,65 | 285,99 | 1979,26                              | 0,83          | 39,42 | 94,8 | 0,62 | 488,5                     | 177    | 93,86 |    |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 18                      | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_ | 270/10          | 9,2                  | 14,44 | 52,88  | 381,15                                    | 0,12          |       | 54,79 | 0,31 | 9,96                      | 119,19 | 59,96  | 1,77 |
| 15                      | Сыр (порциями)                                | 20              | 5,2                  | 5,23  |        | 67,8                                      |               | 0,16  | 0,04  |      | 200                       |        | 9      | 0,16 |
| 376                     | Чай с сахаром                                 | 200             |                      |       | 15     | 59,97                                     |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                   | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               |                 | 19,26                | 21,01 | 102,51 | 679,12                                    | 0,36          | 0,17  | 54,83 | 0,31 | 276,82                    | 119,19 | 86,31  | 3,74 |
| <b>Обед.</b>            |                                               |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 75                      | Свекла отварная                               | 110             | 1,82                 | 0,12  | 8,23   | 50,82                                     | 0,02          | 12,1  |       | 0,12 | 44,77                     | 52,03  | 26,62  | 1,69 |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с курой                    | 270             | 9,67                 | 10,47 | 13,89  | 189,03                                    | 0,02          | 1     | 38,88 | 0,09 | 11,01                     |        | 6      |      |
| 637                     | Азу по-татарски (свинина)                     | 200             | 14,01                | 20,88 | 25,9   | 346,65                                    | 0,18          | 32,1  |       | 0,27 | 23,12                     | 93,32  | 12     |      |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лейт"                        | 200             |                      |       | 15,52  | 62,4                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                      | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                   | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,73 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                               |                 | 29,59                | 32,55 | 92,85  | 792,3                                     |               | 1     | 38,88 | 0,48 | 12                        | 127    | 88,73  |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                               |                 | 48,85                | 53,56 | 195,36 | 1471,42                                   | 0,78          | 48,65 | 93,71 | 0,79 | 407,77                    | 284,22 | 175,04 |      |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                               |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 220/10          | 6,26                 | 12,06 | 45,8   | 317,07                                    | 0,01          |       | 49,29 | 0,05 | 3,77                      | 24,64  | 7,12   | 0,14 |
| 210                     | Омлет натуральный                             | 70              | 6,78                 | 9,87  | 1,28   | 120,86                                    |               |       | 22,62 |      | 1,21                      | 1,51   |        |      |
| 378                     | Чай с молоком                                 | 200             | 1,43                 | 1,63  | 18,4   | 93,54                                     |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                   | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                        | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |        | 14,6   | 0,98 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               |                 | 19,92                | 24,99 | 104,56 | 722,67                                    | 0,27          | 0,01  | 71,91 | 0,05 | 74,38                     | 26,15  | 28,12  | 2,2  |
| <b>Обед.</b>            |                                               |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 20                      | Салат из свежих огурцов                       | 110             | 0,83                 | 6,38  | 2,91   | 72,07                                     | 0,03          | 10,37 |       | 0,11 | 23,85                     | 43,56  | 14,52  | 0,63 |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми                   | 270             | 6,09                 | 7,05  | 20,43  | 169,29                                    | 0,26          | 12,42 |       | 0,23 | 29,93                     | 89,9   | 38,09  | 2,08 |
| 371                     | Гренки                                        | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                      | 0,09          |       |       |      | 29,62                     |        | 3,2    | 0,54 |
| 268,02                  | Котлета (свинина)                             | 110             | 17,51                | 23,73 | 17,44  | 351,19                                    | 0,11          |       |       |      | 31,93                     | 177    | 8,44   | 1    |
| 44                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами          | 200             | 12,23                | 9,54  | 60,64  | 382,7                                     | 0,42          | 3     | 40    | 0,86 | 32,18                     | 300,09 | 194,84 | 6,48 |
| 54,09                   | Компот из клубники                            | 200             | 0,08                 | 0,02  | 8,81   | 34,93                                     |               | 12    | 1     |      |                           |        | 4      |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                      | 0,09          |       |       |      | 29,62                     |        | 3,2    | 0,54 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89   | 42                                        | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,49 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                               |                 | 41,01                | 47,97 | 140,42 | 1159,38                                   |               | 12    | 1     | 1,2  | 14                        | 177    | 267,59 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                               |                 | 60,93                | 72,96 | 244,98 | 1882,05                                   | 1,31          | 12    | 1     | 1,25 | 256,59                    | 177    | 295,71 | 1    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: вторник  
Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                          |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe    |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 183                     | Каша жидкая молочная из гречневой крупы  | 270/10          | 11,49                | 17,05 | 61,32  | 446,61                               | 0,21          |       | 60    | 0,4  | 13,33                     | 154,99 | 101,33 | 3,4   |
| 15                      | Сыр (порциями)                           | 20              | 5,2                  | 5,23  |        | 67,8                                 |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3,4                  | 3,35  | 28,14  | 155,14                               |               | 0,16  | 0,04  |      | 200                       |        | 9      | 1,9   |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |       |      |                           |        | 6,4    | 1,06  |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |       |      | 59,24                     |        | 10,95  | 0,7   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          |                 | 24,95                | 26,97 | 124,09 | 839,75                               | 0,45          | 0,17  | 60,04 | 0,4  | 280,19                    | 154,99 | 127,68 | 5,57  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 23                      | Салат из свежих помидоров                | 110             | 1,32                 | 6,82  | 5,78   | 91,12                                | 0,07          | 23,76 |       | 0,64 | 20,57                     | 38,32  | 20,72  | 0,99  |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 270/10          | 2,13                 | 7,18  | 12,15  | 125,57                               | 0,05          | 13,62 |       | 0,2  | 25,85                     | 48,31  | 23,8   | 1,02  |
| 54,04                   | Паста болоньезе с курицей                | 200             | 15,26                | 12,36 | 37,74  | 326,02                               | 0,01          | 1,75  |       | 0,08 | 7,15                      | 14,05  | 7,1    | 1     |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                               |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 5                       | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |       |      |                           |        | 6,4    | 1,06  |
| 6                       | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,76                 | 0,28  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |       |      | 59,24                     |        | 10,95  | 0,7   |
|                         | Фрукт свежий*                            | 1               | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |       | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2   |
| 43 465,01               | Кондитерское изделие                     | 40              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          |                 | 24,65                | 28,22 | 131,68 | 890,17                               |               | 1     |       | 1,12 | 7                         |        | 77,97  | 1     |
| <b>Итого за день</b>    |                                          |                 | 49,6                 | 55,19 | 255,77 | 1729,92                              | 0,85          | 49,31 | 60,04 | 1,52 | 416,62                    | 266,67 | 205,65 | 11,57 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                                  |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 174,02                  | Каша вязкая молочная из риса с маслом                            | 200/10          | 5,48                 | 10,63 | 45,04  | 299,92                               | 0,03          |       | 45    | 0,16 | 5,6                       | 63     | 20     | 0,4  |
| 224                     | Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком | 100/20          | 9,77                 | 9,25  | 23,08  | 215,88                               | 0,02          | 0,84  | 5,04  | 0,13 | 42,26                     | 36,75  | 11,5   | 0,25 |
| 376                     | Чай с сахаром                                                    | 200             |                      |       | 15     | 59,97                                |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                                   | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,09          |       |       |      | 29,62                     |        | 3,2    | 0,54 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                      | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,45 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  |                 | 17,97                | 20,6  | 102,66 | 671,37                               | 0,18          | 0,84  | 50,04 | 0,29 | 82,56                     | 99,75  | 42     | 1,68 |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                    | 270/10          | 2,13                 | 6,97  | 9,72   | 110,75                               | 0,05          | 8,96  |       | 0,12 | 9,79                      | 31,69  | 13,96  | 0,5  |
| 6,9                     | Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами        | 270             | 19,67                | 9,58  | 42,5   | 335,01                               |               | 49,07 | 9,72  | 0,31 | 10                        | 150,45 | 14     | 2,35 |
| 326                     | Соус молочный                                                    | 40              | 1,23                 | 3,51  | 4,51   | 54,56                                |               |       | 15,6  |      | 0,83                      | 1,04   |        |      |
| 352,04                  | Напиток "Виташка Лайт"                                           | 200             |                      |       | 15,52  | 62,4                                 |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 5                       | Хлеб пшеничный                                                   | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,18          |       |       |      | 59,24                     |        | 6,4    | 1,06 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                                      | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                   | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |        | 14,6   | 0,98 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                  |                 | 28,48                | 21,49 | 111,33 | 753,92                               |               | 58,04 | 25,32 | 0,43 | 111,44                    | 183,18 | 96,52  | 4,95 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  |                 | 46,45                | 42,09 | 213,99 | 1425,29                              | 0,8           | 58,88 | 75,36 | 0,72 | 194                       | 282,93 | 138,52 | 6,63 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-2

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |     |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-----|
|                         |                                              |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe  |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15  |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |     |
| 18                      | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) | 270/10          | 9,2                  | 14,44 | 52,88  | 381,15                               | 0,12          |       | 54,79 | 0,31 | 9,96                      | 119,19 | 59,96  | 1,7 |
| 7                       | Бутерброды горячие с сыром                   | 30/5/15         | 6,28                 | 9,06  | 16,05  | 170,91                               | 0,13          | 0,12  | 27,03 |      | 195,87                    | 1,8    | 11,55  | 0,9 |
| 382,01                  | Какао на молоке                              | 200             | 3,33                 | 3,42  | 13     | 97,1                                 |               |       |       |      |                           |        |        |     |
| 6                       | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,35                 | 0,37  | 17,78  | 84                                   | 0,08          | 0,01  |       |      | 10,16                     |        | 14,6   | 0,9 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              |                 | 21,16                | 27,29 | 99,71  | 733,16                               | 0,33          | 0,13  | 81,82 | 0,31 | 215,99                    | 120,99 | 86,11  | 3,6 |
| <b>Обед</b>             |                                              |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |     |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты                | 110             | 1,73                 | 5,6   | 10,42  | 99,77                                | 0,01          | 0,55  |       | 0,04 | 2,97                      | 6,05   | 4,18   | 0,0 |
| 101                     | Суп картофельный с пшеном и сметаной         | 270/10          | 4,25                 | 8,8   | 22,91  | 187,37                               | 0,02          | 3,45  |       | 0,13 | 13,16                     | 25,59  | 11,5   | 0,3 |
| 235                     | Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое       | 110             | 12,61                | 9,01  | 10,23  | 185,6                                | 0,03          | 1,1   | 13,2  | 0,79 | 57,18                     | 202,73 | 33,99  | 0,9 |
| 205                     | Рис с овощами                                | 200             | 4,25                 | 8,57  | 40,95  | 261,72                               | 0,07          | 6,33  |       | 0,4  | 14,59                     | 102,88 | 39,28  | 0,9 |
| 389                     | Сок фруктовый                                | 200             | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                   |               |       |       |      |                           |        |        |     |
| 5                       | Хлеб пшеничный                               | 30              | 2,33                 | 0,8   | 15,98  | 80,4                                 | 0,14          |       |       |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,8 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                  | 20              | 1,17                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          |       |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,4 |
|                         | Фрукт свежий*                                | 1               | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |       | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2 |
| 43 465,01               | Кондитерское изделие                         | 40              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                           |        |        |     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              |                 | 27,74                | 33,57 | 139,38 | 995,76                               | 0,34          | 21,43 | 13,2  | 1,56 | 153,41                    | 348,25 | 110,05 | 5,8 |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | 48,9                 | 60,86 | 239,09 | 1728,92                              | 0,67          | 21,56 | 95,02 | 1,87 | 369,4                     | 469,24 | 196,16 | 9,5 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
Рацион: Летний лагерь 12 лет и ст.

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-2

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                          |                                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                        | 2                                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>           |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 173,04                   | Каша молочная Геркулес с маслом                | 270/10          | 13,72                | 19,4   | 63,59   | 481,05                               |               |       | 60     |      | 6,16                      | 4      | 0,99   |      |
| 15                       | Сыр (порциями)                                 | 20              | 5,2                  | 5,23   |         | 67,8                                 |               | 0,16  | 0,04   |      | 200                       |        | 9      | 0,1  |
| 376                      | Чай с сахаром                                  | 200             |                      |        | 15      | 59,97                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 5                        | Хлеб пшеничный                                 | 35              | 2,71                 | 0,93   | 18,64   | 93,8                                 | 0,16          |       |        |      | 51,84                     |        | 5,6    | 0,9  |
| 6                        | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,76                 | 0,28   | 13,33   | 63                                   | 0,06          | 0,01  |        |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,7  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                |                 | 23,39                | 25,84  | 110,56  | 765,62                               | 0,22          | 0,17  | 60,04  |      | 265,62                    | 4      | 26,54  | 1,8  |
| <b>Обед</b>              |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 52                       | Салат из свеклы отварной                       | 110             | 1,61                 | 7,8    | 7,26    | 114,04                               | 0,02          | 10,67 |        | 0,11 | 39,48                     | 45,88  | 23,47  | 1,4  |
| 99                       | Суп из овощей со сметаной                      | 270/10          | 2,27                 | 7,28   | 12,43   | 124,44                               | 0,08          | 12,38 |        | 0,12 | 11,63                     | 43,4   | 17,98  | 0,6  |
| 274                      | Эссы рубленные из свинины                      | 110             | 13,09                | 28,72  | 16,55   | 374,48                               | 0,09          | 4     |        | 0,09 | 31,48                     | 23,19  | 10     | 0,9  |
| 326                      | Соус красный основной                          | 20              | 0,15                 | 1,46   | 0,82    | 17,18                                |               | 0,9   | 9      | 0,02 | 1,36                      | 1,96   | 1,16   | 0,0  |
| 309                      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200             | 7,11                 | 6,35   | 48,53   | 284,12                               |               |       | 34,8   |      | 1,85                      | 2,32   |        |      |
| 352,04                   | Напиток "Виташка Лайт"                         | 200             |                      |        | 15,52   | 62,4                                 |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 5                        | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,33                 | 0,8    | 15,98   | 80,4                                 | 0,14          |       |        |      | 44,43                     |        | 4,8    | 0,8  |
| 6                        | Хлеб ржаной                                    | 20              | 1,17                 | 0,19   | 8,89    | 42                                   | 0,04          |       |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,4  |
|                          | Фрукт свежий*                                  | 1               | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 47                                   | 0,03          | 10    |        | 0,2  | 16                        | 11     | 9      | 2,2  |
| 43 465,01                | Кондитерское изделие                           | 40              |                      |        |         |                                      |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                |                 | 28,13                | 53     | 135,78  | 1146,06                              |               | 37,95 | 43,8   | 0,54 | 151,31                    | 109    | 75,32  |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                                |                 | 51,52                | 78,84  | 246,34  | 1911,68                              | 0,62          | 38,12 | 103,84 | 0,54 | 416,93                    | 131,75 | 101,86 |      |
| <b>Среднее за период</b> |                                                |                 | 53,99                | 61,88  | 242,15  | 1751,37                              |               | 3     | 87,37  | 0,99 | 8                         | 88     | 12     | 9,7  |
| <b>Итого за период</b>   |                                                |                 | 539,93               | 618,82 | 2421,48 | 17513,65                             |               | 27    | 873,71 | 9,86 | 75                        | 875    | 118    | 97,6 |

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_

