

Согласовано:

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Ровесник»
Косенкова С.С.



Согласовано:

Начальник лагеря


« 06 » июля 2026г.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Розенбах Евгения Олеговна



**Примерное 10-ти дневное меню
2-х разового питания детей в пришкольных
лагерях с дневным пребыванием в
возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше**

МАУ ДО ДЮЦ «Ровесник»

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. Красноуральск

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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)	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 витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Завтрак			34,6	24,06	213,62	1212,9	0,8	0,16	49,33	0,18	328,18	69	146,86	8,83
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	220	11,4	10,77	37,65	295,46	0,48	22,33		0,4	55,5	165,92	66,55	3,89
371	Гренки_	20	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
268,04	Шницель (свинина)/ Соус красный основной_	100	13,77	22,06	15,53	314,48	0,09	2,45	24,51	0,07	28,05	135	9,58	
309,02	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_180/30	180/30	8,02	9,89	52,85	337,12		2,64	35,79	1,17	17,37	16,34	5,66	0,27
389	Сок фруктовый_	200	1	0,2	20,2	92								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			56,59	47,49	293,5	1838,98		27,42	60,3	1,64	4	187,6	202,55	14,01
Итого за день			91,19	71,55	507,12	3051,88	2,28	27,58	109,63	1,82	595,58	256,6	349,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	150/10	9,5	13,44	50,44	360,02			50,12		2,67	3,34		
210	Омлет натуральный	80	1,78	2,6	0,33	31,87			6,02			0,4		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Завтрак			34,75	23,16	230,2	1266,55			56,14		125,05	3,74	115,96	8,23
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	220/10	5,14	17,52	30,83	303,47	0,13	31,94		0,48	60,46	113,07	55,71	2,64
274,02	Зразы рубленые из свинины/ Соус молочный_	100	11,39	25,88	17,58	347,02	0,08	3,07	16,79	0,08	25,12	84	8,94	
312,02	Пюре картофельное/ Салат из свежей капусты с морковью_180/50	180/50	5,17	7,38	30,42	213,93	0,18	29,53	25,56	0,19	18,44	90,94	36,88	1,38
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед.			42,4	55,03	271,84	1761,14		74,54	42,35	0,95	3	84	226,49	
Итого за день			77,15	78,19	502,04	3027,69	1,96	74,54		0,95	3	84	7	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,5	-Запеканка из творога с морковью_в/у	150	15,14	14,76	15,07	256,4	0,03	1,3	12,66	0,2	9,25	20,33	11,48	0,29
327	Соус молочный (сладкий)	50	5,33	26,88	32,7	393,63			140,63		7,5	9,38		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
6	Хлеб ржаной	50	29,52	4,88	225,28	1064,4	1,08				128,88		185,2	12,32
5	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,94	1,06	20,16	101,1	0,16				55,9		6,04	1,06
Итого за Завтрак			52,93	47,58	308,21	1875,5	1,27	1,3	153,29	0,2	201,53	29,71	202,72	13,67
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	220/10	1,65	5,39	7,49	86,13	0,04	6,75		0,1	7,39	24,13	10,53	0,38
6,06	Бедро куриное запечённое/ Соус красный основной	100	18,65	12,84	5,18	203,76	0,02		16,74	0,13	8,5	1		
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	180	11,32	8,83	56,15	354,35	0,39		37,03	0,8	29,8	277,86	180,41	6
348	Компот из изюма_	200	0,74	0,16	41,02	169,72					26	41	13	1
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			52,43	30,99	261,13	1533,48		15,17	53,77	1,03	28	318,44	313,93	14,96
Итого за день			105,36	78,57	569,34	3408,98	2,49	16,47	207,06	1,23	369,27	348,15	516,65	28,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	220/10	15,25	21,57	70,57	534,09			66,65		6,87	4,48	1,14	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
5	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
Итого за Завтрак			37,24	32,17	186,05	1180,41	0,52		66,65		91,96	4,48	78,85	5,56
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	220/10	2,22	5,83	15,21	124,77	0,1	14,28		0,17		60,87		0,81
255	Печень по-строгановски__	50/50	14,75	11,22	5,35	181,76	0,01	1,1	9,9	0,02	3,94	7,04	1,54	0,09
305	Рис припущенный	180	4,5	4,99	45,49	249,54	0,05		27	0,25	6,53	97,2	31,8	0,64
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1		8		4	
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед.			42,02	26,23	235,95	1357,52		12	1	0,64	163,01		180,28	
Итого за день			79,26	58,4	422	2537,93	1,48	25,38	103,55	0,64	254,97	180,59	259,13	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	220/10	7,57	12,55	43,43	319,26	0,1		49,29	0,25	8,41	98,22	49,29	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 витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Завтрак			32,84	21,55	209,72	1166,55	0,87	0,16	49,33	0,25	330,46	98,22	174,25	9,85
Обед.														
75,02	Икра свекольная_в/у	70	1,9	9,54	12,45	143,16	0,06	23,1		0,41	42,81	66,9	35,33	1,98
113,01	Суп-лапша домашняя с курой_в/у	220	4,55	4,36	6,4	83,27	0,01	1	15,06	0,04	4,73		3	
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	200	5,87	2,78	12,84	101,92		14,6	2,58	0,09	3	44,91	4	0,72
330	Соус сметанный_	50	0,85	2,02	3,92	37,77					1,13			
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			33,24	22,47	202,42	1148,04		38,7	17,64	0,54	6	120,37	173,69	11,03
Итого за день			66,08	44,02	412,14	2314,59	1,8	38,86	66,97	0,79	510,71	218,59	347,94	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом_	220/10	4,42	8,53	32,39	224,3	0,01		34,88	0,03	2,67	17,43	5,04	0,1
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 витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
Итого за Завтрак			24,51	17,34	153,27	867,06	0,53		34,88	0,03	87,76	17,43	82,75	5,66
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	220	11,4	10,77	37,65	295,46	0,48	22,33		0,4	55,5	165,92	66,55	3,89
371	Гренки_	20	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
268,04	Шницель (свинина)/ Соус красный основной_	100	13,77	22,06	15,53	314,48	0,09	2,45	24,51	0,07	28,05	135	9,58	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	180	11,32	8,83	56,15	354,35	0,39		37,03	0,8	29,8	277,86	180,41	6
389	Сок фруктовый_	200	1	0,2	20,2	92								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			59,89	46,43	296,8	1856,21		27,55	61,54	1,27	4	449,12	377,3	19,74
Итого за день			84,4	63,77	450,07	2723,27	2,4	27,55	96,42	1,3	367,59	135	460,05	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220/10	20,14	29,88	107,42	782,34	0,38		105,12	0,71	23,35	271,5	177,52	5,95
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Завтрак			48,22	42,02	282,82	1704,58	1,12	0,16	105,16	0,71	334,22	271,5	301,27	14,13
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	220/10	5,14	17,52	30,83	303,47	0,13	31,94		0,48	60,46	113,07	55,71	2,64
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	200	16,79	13,6	41,51	358,62	0,01	1		0,09	7,87		11	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед.			36,59	34,22	215,92	1325,77		1		0,77	8		150,23	1
Итого за день			84,81	76,24	498,74	3030,35	1,81	44,03	105,16	1,48	503,64		451,5	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,5	-Запеканка из творога с морковью_в/у	150	15,14	14,76	15,07	256,4	0,03	1,3	12,66	0,2	9,25	20,33	11,48	0,29
2	Молоко сгущенное	50	1,4	1,65	10,95	64,05		0,2	8,2	0,05	59,95	42,8	6,65	0,05
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,94	1,06	20,16	101,1	0,16				55,9		6,04	1,06
6	Хлеб ржаной	50	29,52	4,88	225,28	1064,4	1,08				128,88		185,2	12,32
Итого за Завтрак			49	22,35	286,46	1545,92	1,27	1,5	20,86	0,25	253,98	63,13	209,37	13,72
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	220/10	1,65	5,39	7,49	86,13	0,04	6,75		0,1	7,39	24,13	10,53	0,38
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	200	5,87	2,78	12,84	101,92		14,6	2,58	0,09	3	44,91	4	0,72
326	Соус молочный_	40	1,23	3,51	4,51	54,56			15,6		0,83	1,04		
348	Компот из изюма_	200	0,74	0,16	41,02	169,72					26	41	13	1
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			29,56	15,61	217,15	1131,85		21,35	18,18	0,19	139,8	70,08	145,02	9,33
Итого за день			78,56	37,96	503,61	2677,77	2,17	22,85	39,04	0,44	393,78	133,21	354,39	23,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	150/10	5,26	8,73	30,21	222,1	0,07		34,29	0,18	5,85	68,33	34,29	1,01
210	Омлет натуральный	80	1,78	2,6	0,33	31,87			6,02			0,4		
378	Чай с молоком_	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Завтрак			28,54	16,73	200,23	1067,03			40,31	0,18	128,23	68,73	150,25	9,24
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	220/10	2,57	3,34	16,89	109,74	0,09	13,4		0,12	10,77	44,46	18,21	0,66
235,03	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое/ Соус сметанный_	100	10,42	8,14	10,05	165,9	0,03	0,87	10,47	0,63	45,94	160,85	27,15	0,75
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,86	5,81	26,35	177,85	0,18	30,72		0,16	16,8	90,89		1,38
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1		8		4	
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед.			37,4	21,48	223,19	1254,94		12	1	1,11	211,56		205,65	
Итого за день			65,94	38,21	423,42	2321,97	1,94	54,99	1	1,29	8		4	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь_7-11 л

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	220/10	15,25	21,57	70,57	534,09			66,65		6,87	4,48	1,14	
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Завтрак			43,92	33,92	250	1476,55	0,77	0,16	66,69		328,92	4,48	126,1	8,39
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	220/10	1,78	5,7	9,73	98,64	0,06	9,69		0,1	9,1	33,96	14,07	0,51
274,02	Зразы рубленые из свинины/ Соус молочный_	100	11,39	25,88	17,58	347,02	0,08	3,07	16,79	0,08	25,12	84	8,94	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,71	43,68	255,71			31,32		1,67	2,09		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			39,64	41,06	237,8	1483,29		12,76	48,11	0,18	3	84	138,97	
Итого за день			83,56	74,98	487,8	2959,84	1,68	12,92	114,8	0,18	486,86	84	265,07	
Среднее за период			81,63	62,19	477,63	2805,43		3	101,89	1,01	10	52	9	22,67
Итого за период			816,31	621,89	4776,28	28054,27		26	1018,9	10,12	101	521	94	226,74

Составил Евгений Калькулятор4Утвердил Евгений

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
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 витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Завтрак			35,91	26,59	224,34	1284,31	0,81	0,16	60,04	0,21	329,52	84	151,63	8,92
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	270	14	13,22	46,2	362,61	0,59	27,4		0,5	68,12	203,63	81,67	4,77
371	Гренки_	20	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
268,04	Шницель (свинина)/ Соус красный основной_	110	15,15	24,27	17,08	345,93	0,1	2,7	26,96	0,08	30,86	148	10,54	1
309,03	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_200/50	200/50	8,15	11,24	52,79	349,57		3,85	34,8	1,7	24,41	22,67	8,25	0,4
389	Сок фруктовый_	200	1	0,2	20,2	92								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			60,7	53,5	303,54	1950,03		33,95	61,76	2,28	5	232,17	221,22	15,1
Итого за день			96,61	80,09	527,88	3234,34	2,41	34,11	121,8	2,49	619,39	316,17	372,85	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	12,47	17,64	66,2	472,53			65,78		3,5	4,39		
210	Омлет натуральный	100	2,23	3,25	0,41	39,84			7,53			0,5		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,18	0,42	8,06	40,44	0,06				22,36		2,42	0,42
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
Итого за Завтрак			31,09	26,61	192,92	1133,71			73,31		77,82	4,89	76,5	5,35
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	270/10	6,25	21,33	37,53	369,44	0,16	38,88		0,59	73,6	137,65	67,83	3,21
274,02	Зразы рубленые из свинины/ Соус молочный_	110	12,53	28,47	19,34	381,72	0,09	3,38	18,47	0,09	27,63	92	9,83	
312,01	Пюре картофельное/ Салат из свежей капусты с морковью_200/70	200/70	6,07	8,66	35,7	251,14	0,21	34,67	29,99	0,22	21,64	106,76	43,3	1,62
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед.			45,55	62,71	285,58	1899,02		86,93	48,46	1,1	3	92	245,92	
Итого за день			76,64	89,32	478,5	3032,73	1,75	86,93		1,1	3	92	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,5	-Запеканка из творога с морковью_в/у	200	20,19	19,68	20,09	341,87	0,04	1,73	16,88	0,27	12,33	27,11	15,31	0,39
327	Соус молочный (сладкий)	50	5,33	26,88	32,7	393,63			140,63		7,5	9,38		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,94	1,06	20,16	101,1	0,16				55,9		6,04	1,06
6	Хлеб ржаной	50	29,52	4,88	225,28	1064,4	1,08				128,88		185,2	12,32
Итого за Завтрак			57,98	52,5	313,23	1960,97	1,28	1,73	157,51	0,27	204,61	36,49	206,55	13,77
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	270/10	2,01	6,56	9,12	104,85	0,05	8,22		0,12	8,99	29,38	12,82	0,46
6,06	Бедро куриное запеченное/ Соус красный основной_	110	20,52	14,12	5,7	224,14	0,02		18,41	0,14	9,35	1		
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	200	12,58	9,81	62,39	393,72	0,43		41,14	0,89	33,11	308,73	200,46	6,67
348	Компот из изюма_	200	0,74	0,16	41,02	169,72					26	41	13	1
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			55,92	34,42	269,52	1611,95		17,52	59,55	1,15	29	356,21	336,97	15,75
Итого за день			113,9	86,92	582,75	3572,92	2,55	19,25	217,06	1,42	378,11	392,7	543,52	29,52

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	270/10	18,56	26,25	85,91	650,2			81,13		8,36	5,45	1,39	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
5	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
Итого за Завтрак			40,55	36,85	201,39	1296,52	0,52		81,13		93,45	5,45	79,1	5,56
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	270/10	2,7	7,1	18,51	151,89	0,12	17,38		0,2		74,1		0,99
255	Печень по-строгановски_	55/55	16,23	12,34	5,89	199,94	0,01	1,21	10,89	0,02	4,33	7,74	1,69	0,1
305	Рис припущенный	200	5	5,55	50,55	277,27	0,05		30	0,28	7,25	108	35,33	0,71
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1		8		4	
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед.			44,48	29,18	244,85	1430,55		12	1	0,7	167,27		188,74	
Итого за день			85,03	66,03	446,24	2727,07	1,5	28,59	122,02	0,7	260,72	206,29	267,84	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: пятница
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	270/10	9,21	15,28	52,87	388,67	0,12		60	0,31	10,24	119,57	60	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 витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Завтрак			34,48	24,28	219,16	1235,96	0,89	0,16	60,04	0,31	332,29	119,57	184,96	10,16
Обед.														
75,02	Икра свекольная_в/у	110	2,99	14,99	19,56	224,97	0,09	36,3		0,64	67,27	105,13	55,52	3,11
113,01	Суп-лапша домашняя с курой_в/у	270	5,58	5,35	7,85	102,19	0,01	1	18,48	0,04	5,81		3	
6,02	Запеканка картофельная, фаршированная филе кур с овощами_в/у	220	34,11	16,46	52,18	501,73	0,37	58,77	48,4	0,37	49,27	374,51	170,69	2,9
330	Соус сметанный_	50	0,85	2,02	3,92	37,77					1,13			
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			63,6	42,59	250,32	1648,58		96,3	66,88	1,05	3	490,15	346,84	14,36
Итого за день			98,08	66,87	469,48	2884,54	2,13	96,46	126,92	1,36	577,82	609,72	531,8	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом_	270/10	5,39	10,39	39,43	273,07	0,01		42,47	0,04	3,25	21,21	6,13	0,12
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 витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
Итого за Завтрак			25,48	19,2	160,31	915,83	0,53		42,47	0,04	88,34	21,21	83,84	5,68
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	270	14	13,22	46,2	362,61	0,59	27,4		0,5	68,12	203,63	81,67	4,77
371	Гренки_	20	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
268,04	Шницель (свинина)/ Соус красный основной_	110	15,15	24,27	17,08	345,93	0,1	2,7	26,96	0,08	30,86	148	10,54	1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	200	12,58	9,81	62,39	393,72	0,43		41,14	0,89	33,11	308,73	200,46	6,67
389	Сок фруктовый_	200	1	0,2	20,2	92								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	30	17,71	2,93	135,17	638,64	0,65				77,33		111,12	7,39
Итого за Обед.			65,13	52,07	313,14	1994,18		33,18	68,1	1,47	5	518,23	413,43	21,37
Итого за день			90,61	71,27	473,45	2910,01	2,56	33,18	110,57	1,51	386,91	148	497,27	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	270/10	24,52	36,37	130,77	952,41	0,47		127,97	0,87	28,43	330,52	216,11	7,24
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
Итого за Завтрак			46,7	47,53	261,11	1661,77	0,99	0,16	128,01	0,87	313,52	330,52	302,82	12,96
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	270/10	6,25	21,33	37,53	369,44	0,16	38,88		0,59	73,6	137,65	67,83	3,21
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	220	18,47	14,96	45,66	394,48	0,01	1		0,1	8,66		12	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	25	14,76	2,44	112,64	532,2	0,54				64,44		92,6	6,16
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед.			42,33	39,88	249,3	1534,04		1		0,89	8		181,65	1
Итого за день			89,03	87,41	510,41	3195,81	1,82	51,16	128,01	1,76	509,76		484,47	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,5	-Запеканка из творога с морковью_в/у	200	20,19	19,68	20,09	341,87	0,04	1,73	16,88	0,27	12,33	27,11	15,31	0,39
2	Молоко сгущенное	50	1,4	1,65	10,95	64,05		0,2	8,2	0,05	59,95	42,8	6,65	0,05
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,94	1,06	20,16	101,1	0,16				55,9		6,04	1,06
6	Хлеб ржаной	50	29,52	4,88	225,28	1064,4	1,08				128,88		185,2	12,32
Итого за Завтрак			54,05	27,27	291,48	1631,39	1,28	1,93	25,08	0,32	257,06	69,91	213,2	13,82
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	270/10	2,01	6,56	9,12	104,85	0,05	8,22		0,12	8,99	29,38	12,82	0,46
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	220	6,46	3,06	14,12	112,11		16,06	2,84	0,1	3	49,4	4	0,79
326	Соус молочный_	40	1,23	3,51	4,51	54,56			15,6		0,83	1,04		
348	Компот из изюма_	200	0,74	0,16	41,02	169,72					26	41	13	1
5	Хлеб пшеничный витамин.	50	2,94	1,06	20,16	101,1	0,16				55,9		6,04	1,06
6	Хлеб ржаной	40	23,62	3,9	180,22	851,52	0,86				103,1		148,16	9,86
Итого за Обед.			37	18,25	269,15	1393,86		24,28	18,44	0,22	179,3	79,82	187,4	12,17
Итого за день			91,05	45,52	560,63	3025,25	2,45	26,21	43,52	0,54	436,36	149,73	400,6	25,99

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	6,91	11,46	39,65	291,5	0,09		45	0,23	7,68	89,68	45	1,33
210	Омлет натуральный	100	2,23	3,25	0,41	39,84			7,53			0,5		
378	Чай с молоком_	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлеб пшеничный витамин.	20	1,18	0,42	8,06	40,44	0,06				22,36		2,42	0,42
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
Итого за Завтрак			23,56	18,71	156,63	891,08			52,53	0,23	82	90,18	121,5	6,68
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной _в/у	270/10	3,13	4,06	20,56	133,59	0,11	16,32		0,14	13,11	54,13	22,16	0,81
235,03	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое/ Соус сметанный_	110	11,46	8,95	11,06	182,49	0,03	0,96	11,52	0,69	50,53	176,94	29,87	0,83
312	Пюре картофельное _в/у	200	4,29	6,45	29,28	197,61	0,2	34,13		0,17	18,67	100,99		1,53
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93		12	1		8		4	
5	Хлеб пшеничный витамин.	30	1,77	0,63	12,09	60,66	0,09				33,54		3,63	0,63
6	Хлеб ржаной	20	11,81	1,95	90,11	425,76	0,43				51,55		74,08	4,93
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Обед.			32,94	22,46	181,71	1082,04		12	1	1,2	183,4		177,99	
Итого за день			56,5	41,17	338,34	1973,12	1,47	61,41	1	1,43	8		4	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь_12 и ст

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рéc.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	270/10	18,56	26,25	85,91	650,2			81,13		8,36	5,45	1,39	
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200		9	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	35	20,66	3,42	157,7	745,08	0,76				90,22		129,64	8,62
Итого за Завтрак			50,18	39,09	287,87	1699,1	0,88	0,16	81,17		343,3	5,45	144,87	9,62
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	270/10	2,16	6,94	11,85	120,09	0,08	11,79		0,12	11,08	41,34	17,13	0,62
274,02	Зразы рубленые из свинины/ Соус молочный_	110	12,53	28,47	19,34	381,72	0,09	3,38	18,47	0,09	27,63	92	9,83	
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 "Витошка Лайт" _	200			15,52	62,4								
5	Хлеб пшеничный витамин.	40	2,36	0,84	16,12	80,88	0,12				44,72		4,84	0,84
6	Хлеб ржаной	35	20,66	3,42	157,7	745,08	0,76				90,22		129,64	8,62
Итого за Обед.			44,82	46,02	269,06	1674,29		15,17	53,27	0,21	3	92	161,44	
Итого за день			95	85,11	556,93	3373,39	1,93	15,33	134,44	0,21	518,8	92	306,31	
Среднее за период			89,25	71,97	494,46	2992,92		3	122,02	1,25	10	56	10	23,37
Итого за период			892,45	719,71	4944,61	29929,18		26	220,16	12,52	101	563	95	233,74

Составил С.А.В.М. Калькулятор4

Утвердил



