

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска «Губернаторский инженерный лицей №102»

✓

Ю.В. Пудова

Начальник пришкольного летнего лагеря

С.Р. Мурашова

ФИО

23 05 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

А.В. Толмачев

23 05 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2025 г

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 понедельник

Сезон:

Летний

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
66 037,03	Кондитерское изделие	20	1,70	2,26	13,80	82,80	0,02	0,01	0	13,00	0	8,20	17,40	0	0	17,00	0	3,00	0,20
345,85	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	250	6,25	7,39	30,00	211,14	0,09	0,17	0,66	33,95	0,08	171,59	154,66	38,86	5,11	195,89	62,35	33,85	0,65
ЛТО 346,00	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	270	6,75	7,98	32,40	228,03	0,10	0,18	0,71	36,67	0,09	185,32	167,03	41,97	5,52	211,56	67,34	36,56	0,70
303,33	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0	0,040	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33
ЛТО 5,37	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	8,60	3,60	46,80	1,92	8,40	0,66
Итого за Завтрак			10,75	10,20	64,15	390,94	0,14	0,19	0,66	46,99	0,08	249,75	208,00	43,16	6,91	261,49	63,31	48,45	1,58
Итого за Завтрак ЛТО			13,55	11,04	81,30	478,13	0,18	0,21	0,71	49,71	0,09	269,48	244,87	50,57	9,12	300,56	69,26	55,36	1,96
Обед																			
56,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0	0	29,40	43,30	0,22	0	51,30	0	7,63	0,65
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19
ЛТО 102,05	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	95,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23
667,66	Мясной подлив с овощами	90	19,30	16,90	21,30	315,10	0,14	0,27	25,81	235,90	1,43	125,01	226,81	71,24	3,82	426,54	47,84	35,97	3,81
332,29	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
ЛТО 332,30	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,07	0,02	0,00	22,03	0,11	127,00	48,84	14,30	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			37,50	29,70	101,90	825,90	0,48	0,43	54,43	364,30	1,52	381,73	478,75	122,91	6,73	1040,15	74,52	110,68	8,99
Итого за Обед ЛТО			40,38	31,85	112,21	898,23	0,52	0,44	55,46	395,22	1,54	409,31	505,97	132,17	6,76	1135,82	79,59	118,98	9,18
Итого за 2 приема пищи			48,25	39,90	166,05	1216,84	0,62	0,62	55,09	411,29	1,60	631,48	686,75	166,07	13,64	1301,64	137,83	159,13	10,57
Итого за 2 приема пищи ЛТО			53,93	42,89	193,51	1376,36	0,70	0,66	56,17	444,93	1,62	678,78	750,84	182,75	15,88	1436,38	148,85	174,34	11,14

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

вторник

Сезон: Летний

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
*28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка /ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64
219,22/ 621,04	Сырники творожные с соусом сладким	120/30	31,10	15,60	31,10	397,90	0,09	0,37	0,50	49,17	0,17	250,44	325,43	61,76	39,60	216,01	17,87	36,98	1,94
ЛТО219,22 621,03	Сырники творожные с соусом сладким	120/50	38,83	19,24	38,83	463,17	0,14	0,52	0,64	79,37	0,20	401,15	531,38	98,40	52,10	344,02	27,78	56,48	2,90
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33
ЛТО 5,37	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	8,60	3,60	46,80	1,92	8,40	0,66
Итого за Завтрак			34,28	16,43	62,81	544,79	0,15	0,41	13,99	56,20	0,17	356,98	379,75	75,66	41,77	624,36	21,23	60,93	6,57
Итого за Завтрак ЛТО			44,31	20,32	85,29	680,36	0,23	0,57	14,13	86,40	0,20	513,69	610,20	116,60	56,07	775,77	32,10	84,63	7,86
Обед																			
43,10	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
134,05	Суп крестьянский с крупой	200	7,40	3,90	20,10	145,10	0,07	0,07	5,46	96,70	0,22	24,65	60,91	31,49	3,94	249,86	24,82	16,86	0,89
ЛТО 134,06	Суп крестьянский с крупой	250	9,25	4,88	25,13	181,38	0,09	0,09	6,83	120,88	0,28	30,81	76,14	39,36	4,93	312,33	31,03	21,08	1,11
*291,73	Плов	250	22,50	27,00	46,60	519,80	0,16	0,26	5,63	366,30	1,14	117,10	259,50	145,00	0,27	366,48	36,28	54,28	0,57
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,96	0,57
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			34,04	33,65	113,54	895,19	0,47	0,54	40,52	517,98	2,20	185,11	419,57	193,40	7,38	950,59	63,66	119,42	4,27
Итого за Обед ЛТО			35,89	34,63	118,57	931,47	0,49	0,56	41,89	542,16	2,26	191,27	434,80	201,27	8,37	1013,06	69,87	123,64	4,49
Итого за 2 приема пищи			68,32	50,08	176,35	1439,98	0,62	0,95	54,51	574,18	2,37	542,09	799,32	269,06	49,15	1574,95	84,89	180,35	10,84
Итого за 2 приема пищи ЛТО			80,20	54,95	203,86	1611,83	0,72	1,13	56,02	628,56	2,46	704,96	1045,00	317,87	64,44	1788,83	101,97	208,27	12,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

Неделя: 1

среда

Сезон:

Летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,40	0	0,03	0,07	26	0,10	88,0	50,0	0,0	1,45	8,8	0,0	3,50	0,10
71,35	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	250	9,9	11,88	34,98	286,55	0,20	0,25	0,91	46,99	0,11	208,75	265,84	55,24	14,37	336,07	29,04	70,87	1,56
ЛТО 71,37	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	270	10,69	12,83	37,78	309,47	0,22	0,27	0,98	50,75	0,12	225,45	287,11	59,66	15,52	362,96	31,36	76,54	1,68
693,13	Какао с молоком	200	4,68	3,50	12,50	100,40	0,04	0,16	0,68	17,25	0	167,68	130,28	38,25	2,29	220,33	11,70	34,32	1,09
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
ЛТО 5,01	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,53	34,48	164,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	45,50	10,15	4,20	65,10	2,24	9,80	0,77
Итого за Завтрак			19,9	18,6	67,2	517,2	0,3	0,5	1,7	90,2	0,2	472,4	472,1	99,3	20,5	602,4	42,0	114,3	3,2
Итого за Завтрак ЛТО			22,9	19,8	84,8	610,4	0,3	0,5	1,7	94,0	0,2	495,1	512,9	108,1	23,5	657,2	45,3	124,2	3,6
Обед																			
10,54	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
124,40	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	8,02	130,64	0	31,13	37,95	20,88	0,24	239,94	4,29	14,83	0,50
ЛТО 124,59	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,88	7,00	7,13	115,25	0,03	0,04	10,03	163,30	0,00	38,91	47,44	26,10	0,30	299,93	5,36	18,54	0,63
279,93/ 33,14	Тефтели мясные с овощами тушеными	90	12,30	17,30	15,30	266,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
332,29	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
ЛТО 332,30	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,07	0,02	0,00	22,03	0,11	127,00	48,84	14,30	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0	0,25	0	1,69	0,08
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			26,60	31,50	100,90	793,65	0,45	0,41	29,47	332,53	1,77	333,35	317,65	119,86	6,10	666,41	41,01	92,04	6,01
Итого за Обед ЛТО			28,84	33,88	108,89	856,06	0,47	0,42	31,48	368,86	1,79	362,30	335,28	127,47	6,17	737,16	46,24	97,19	6,28
Итого за 2 приема пищи			46,5	50,1	168,1	1310,8	0,7	0,9	31,1	422,8	2,0	805,8	789,8	219,2	26,6	1268,8	83,0	206,3	9,2
Итого за 2 приема пищи ЛТО			51,8	53,7	193,6	1466,5	0,8	0,9	33,2	462,9	2,0	857,4	848,2	235,5	29,6	1394,3	91,5	221,3	9,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

четверг

Сезон:

Летний

Неделя: 1																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
13,09	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0	0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
340,26	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	10,65	35,98	15,81	349,90	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,83	0,06	0,03	527,60	0,21	25,60	2,33
ЛТО 340,27	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	7,99	26,99	11,86	262,43	0,10	0,27	3,52	0,14	1,35	73,75	140,12	0,04	0,02	395,70	0,16	19,20	1,75
ЛТО100,28	Каша пшеница с маслом сливочным	100	2,54	2,38	16,64	97,78	0,09	0,02	0	0,02	0,03	6,96	51,79	0,06	0,02	43,58	0,01	18,31	0,79
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			20,04	39,81	81,75	679,27	0,26	0,44	7,53	1,83	1,87	200,95	284,02	1,71	14,15	724,22	0,82	41,56	5,23
Итого за Завтрак ЛТО			19,92	33,20	94,44	689,58	0,32	0,37	6,36	1,80	1,45	183,33	289,10	1,76	14,17	635,90	0,77	53,47	5,44
Обед																			
9,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0	0	29,40	43,30	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,40	5,50	15,50	133,30	0,07	0,04	5,28	97,94	0	11,05	45,61	27,44	0,18	316,53	3,98	16,81	0,72
ЛТО 151,76	Суп картофельный с вермишелью	250	6,75	6,87	19,37	166,62	0,08	0,05	6,60	122,42	0	13,81	57,01	34,30	0,22	395,66	4,97	21,01	0,90
267,85/ 331,18	Котлета с овощной поджаркой	90	11,1	15,2	18,5	255,2	0,1	0,2	5,67	143,04	1,48	123,29	148,27	39,91	2,95	276,54	18,37	23,98	2,59
74,24	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51
ЛТО 74,25	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,52	4,44	37,44	223,56	0,23	0,12	0,00	10,58	0,05	13,94	187,61	16,66	3,65	228,00	2,38	125,38	4,21
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			29,20	27,60	98,00	756,90	0,50	0,43	35,44	250,83	1,52	271,20	485,14	93,23	8,97	1002,95	26,53	185,35	11,08
Итого за Обед ЛТО			31,97	29,71	108,11	827,48	0,55	0,46	36,76	277,07	1,53	276,28	527,81	102,87	9,62	1120,08	27,92	210,45	11,96
Итого за 2 приема пищи			49,2	67,4	179,8	1436,2	0,8	0,9	43,0	252,7	3,4	472,2	769,2	94,9	23,1	1727,2	27,3	226,9	16,3
Итого за 2 приема пищи ЛТО			51,9	62,9	202,5	1517,1	0,9	0,8	43,1	278,9	3,0	459,6	816,9	104,6	23,8	1756,0	28,7	263,9	17,4

** только для дневного лагеря

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

пятница

Сезон:

Летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
901,01	Гастрономия: Масло сливочное порционно	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	0	45,00	0,13	2,40	3,00	0,28	0,10	3,00	0	0,04	0,02
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04		0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
71,36	Каша молочная "Здоровье" с маслом сливочным	200	7,90	11,60	33,70	270,60	0,17	0,16	0,52	40,20	0,13	127,93	206,47	40,08	13,04	244,31	11,64	61,56	1,50
ЛТО 71,35	Каша молочная "Здоровье" с маслом сливочным	250	9,55	14,03	40,77	327,42	0,19	0,18	0,62	48,64	0,15	154,79	249,82	48,48	15,77	295,61	14,08	74,48	1,81
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
Итого за Завтрак			15,83	22,55	89,92	626,67	0,28	0,24	2,01	86,84	0,33	228,95	293,66	47,81	29,66	402,53	13,52	83,16	4,20
Итого за Завтрак ЛТО			17,48	24,98	96,99	683,49	0,30	0,26	2,11	95,28	0,35	255,81	337,01	56,21	32,39	453,83	15,96	96,08	4,51
Обед																			
20,11	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
392,44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,02	22,50	0,05	18,26	0,75
239,73	Палочки рыбные с овощной поджаркой	90	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
520,36	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,60	5,55	25,38	170,5	0,16	0,13	2,50	0,060	0	43,80	96,79	0	0	58,00	0,021	32,9	1,19
ЛТО 520,38	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,30	6,64	30,38	204,08	0,19	0,15	2,99	0,06	0,05	52,43	115,86	0,00	0,00	69,43	0,02	39,38	1,42
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			33,62	36,61	118,56	864,04	1,10	0,94	44,54	0,40	0,14	192,68	560,42	12,20	3,17	535,57	2,30	156,10	7,35
Итого за Обед ЛТО			34,32	37,70	123,56	897,67	1,13	0,96	45,03	0,40	0,14	201,31	579,49	12,20	3,17	547,00	2,31	162,56	7,58
Итого за 2 приема пищи			49,5	59,2	208,5	1490,7	1,4	1,2	46,6	87,2	0,5	421,6	854,1	60,0	32,8	938,1	15,8	239,3	11,6
Итого за 2 приема пищи ЛТО			51,8	62,7	220,5	1581,2	1,4	1,2	47,1	95,7	0,5	457,1	916,5	68,4	35,6	1000,8	18,3	258,6	12,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

суббота

Сезон:

Летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	100	0,40	0,40	9,80	44,41	0,03	0,01	10,0	5,00	0	16,0	11,0	8,0	0,3	278,0	2,0	9,0	2,2	
ЛТО *28,12	Фрукт порционно ИЛИ Фруктовая нарезка ИЛИ Салат из моркови с яблоком	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64	
672,08	Вареники с творожной начинкой	150	17,9	17,1	44,19	402,23	0,09	0,18	0,72	55,31	0,30	113,27	183,0	38,33	21,770	150,84	7,95	24,56	1,07	
621,04	Соус фруктовый сладкий	30	0,1	0,0	6,1	25,0	0,0	0,0	1,2	24,1	0,0	11,0	3,9	1,7	0,0	39,8	0,2	1,2	0,1	
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66	
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,20	9,94	48,3	0,03	0,01	0,0	0,01	0	3,37	12,90	0	4,88	20,27	0,01	2,44	0,18	
ЛТО 5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			20,29	17,77	75,19	543,29	0,16	0,23	13,43	85,40	0,30	224,93	227,40	47,98	26,98	540,22	10,11	46,15	5,22	
Итого за Завтрак ЛТО			23,44	18,13	96,73	637,04	0,19	0,23	16,78	86,39	0,30	236,76	255,70	49,59	22,16	654,15	10,50	45,51	6,14	
Обед																				
56,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	1,06	2,1	2,9	34,5	0,02	0,02	27,20	0,03	0	35,02	19,97	1,98	0,180	100,48	0,07	10,58	0,40	
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19	
ЛТО 102,05	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	95,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23	
279,93/ 33,14	Тефтели мясные тушеные с овощами	90	16,60	16,6	21,80	303,40	0,1	0,2	4,75	131,38	1,11	104,3	195,60	61,70	4,44	349,85	17,53	31,49	3,21	
74,24	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51	
ЛТО 74,25	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,52	4,44	37,44	223,56	0,23	0,12	0,00	10,58	0,05	13,94	187,61	16,66	3,65	228,00	2,38	125,38	4,21	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0	0,25	0	1,69	0,08	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95	
Итого за Обед			35,76	27,66	115,81	855,88	0,63	0,50	38,50	282,84	1,65	230,85	526,68	117,09	10,50	1097,74	25,49	199,18	9,34	
Итого за Обед ЛТО			39,00	29,57	125,80	926,11	0,70	0,53	39,53	311,85	1,66	239,58	577,03	126,75	11,13	1220,65	26,81	226,94	10,08	
Итого за 2 приема пищи			56,1	45,4	191,0	1399,2	0,8	0,7	51,9	368,2	2,0	455,8	754,1	165,1	37,5	1638,0	35,6	245,3	14,6	
Итого за 2 приема пищи ЛТО			62,4	47,7	222,5	1563,2	0,9	0,8	56,3	398,2	2,0	476,3	832,7	176,3	33,3	1874,8	37,3	272,4	16,2	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

понедельник																			
Сезон: Летний																			
Неделя: 2																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,40	0	0,03	0,07	26	0,10	88,0	50,0	0,0	1,45	8,8	0,0	3,50	0,10
345,85	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	250	6,25	7,39	30,00	211,14	0,09	0,17	0,66	33,95	0,08	171,59	154,66	38,86	5,11	195,89	62,35	33,85	0,65
ЛТО 346,00	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	270	6,75	7,98	32,40	228,03	0,10	0,18	0,71	36,67	0,09	185,32	167,03	41,97	5,52	211,56	67,34	36,56	0,70
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
ЛТО 5,46	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,53	34,48	164,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	45,50	10,15	4,20	65,10	2,24	9,80	0,77
Итого за Завтрак			12,0	10,7	54,9	364,6	0,1	0,2	2,2	61,0	0,2	348,9	247,3	44,7	9,0	293,2	63,6	51,9	2,8
Итого за Завтрак ЛТО			14,7	11,6	72,1	451,9	0,2	0,3	2,3	63,7	0,2	368,7	279,2	52,1	11,2	336,8	69,6	58,8	3,2
Обед																			
38,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	2,57	2,30	0,90	35,80	0,03	0,09	2,8	0,05	0,44	18,54	38,55	17,80	6,46	84,42	5,210	8,04	0,51
124,40	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,40	5,30	6,80	92,60	0,04	0,03	8,00	121,01	0	19,52	30,12	18,78	0,18	225,49	2,94	13,66	0,48
ЛТО 124,56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,50	6,62	8,50	115,75	0,05	0,03	10,00	151,26	0	24,40	37,65	23,47	0,22	281,86	3,67	17,07	0,60
267,69/ 33,14	Наггетсы с овощной поджаркой	90	12,30	17,30	15,30	398,64	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
332,29	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
ЛТО 332,30	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,07	0,02	0,00	22,03	0,11	127,00	48,84	14,30	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			28,3	30,5	80,8	844,9	0,4	0,4	17,7	290,4	1,7	325,6	340,4	135,6	12,5	777,4	44,9	83,6	7,5
Итого за Обед ЛТО			30,4	32,8	89,1	907,5	0,4	0,4	19,7	324,3	1,7	351,6	356,1	142,6	12,5	844,5	49,7	88,4	7,7
Итого за 2 приема пищи			40,2	41,2	135,7	1209,6	0,5	0,6	19,9	351,3	1,9	674,5	587,7	180,2	21,5	1070,6	108,5	135,5	10,3
Итого за 2 приема пищи ЛТО			45,2	44,4	161,1	1359,3	0,6	0,6	22,0	388,0	1,9	720,3	635,3	194,8	23,7	1181,3	119,3	147,2	11,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Неделя: 2																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
50,20	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	4,80	3,60	20,40	133,10	0,05	0,04	0,02	17,55	0,12	46,43	54,02	8,65	3,15	43,63	1,11	6,72	0,47
71,38	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	220	8,71	10,45	30,78	252,16	0,18	0,22	0,80	41,35	0,10	183,70	233,94	48,61	12,65	295,74	25,56	62,37	1,37
ЛТО 71,35	Каша геркулесовая(овсяная) молочная с маслом сливочным	250	9,9	11,88	34,98	286,55	0,20	0,25	0,91	46,99	0,11	208,75	265,84	55,24	14,37	336,07	29,04	70,87	1,56
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33
ЛТО 5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			16,21	14,40	71,13	478,86	0,25	0,29	2,31	59,93	0,21	317,47	329,07	61,56	17,60	414,12	27,63	82,23	3,83
Итого за Завтрак ЛТО			19,66	16,06	90,10	576,15	0,31	0,32	3,77	65,57	0,23	348,52	375,48	63,90	17,53	509,65	30,15	86,54	4,35
Обед																			
9,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0	0	29,40	43,30	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
392,44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,02	22,50	0,05	18,26	0,75
*291,73	Плов	250	22,50	27,00	46,60	519,80	0,16	0,26	5,63	366,30	1,14	117,10	259,50	145,00	0,27	366,48	36,28	54,28	0,57
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0	0,25	0	1,69	0,08
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			38,6	43,6	119,8	1025,9	0,6	0,5	31,5	399,9	1,7	224,2	515,1	157,0	3,1	557,8	38,5	105,4	4,0
Итого за 2 приёма пищи			54,8	58,0	191,0	1504,8	0,8	0,8	33,8	459,9	1,9	541,6	844,2	218,6	20,7	971,9	66,2	187,6	7,8
Итого за 2 приёма пищи ЛТО			58,2	59,7	209,9	1602,1	0,9	0,8	35,3	465,5	2,0	572,7	890,6	220,9	20,6	1067,4	68,7	191,9	8,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

Неделя: 2																			
		среда				Сезон:				Летний									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
*28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка /ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64
219,22/ 621,04	Сырники творожные с соусом сладким	120/30	31,10	15,60	31,10	397,90	0,09	0,37	0,50	49,17	0,17	250,44	325,43	61,76	39,60	216,01	17,87	36,98	1,94
ЛТО 219,22/ 621,03	Сырники творожные с соусом сладким	120/50	38,83	19,24	38,83	463,17	0,14	0,52	0,64	79,37	0,20	401,15	531,38	98,40	52,10	344,02	27,78	56,48	2,90
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33
ЛТО 5,37	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	49,00	8,60	3,60	46,80	1,92	8,40	0,66
Итого за Завтрак			34,28	16,43	62,81	544,79	0,15	0,41	13,99	56,20	0,17	356,98	379,75	75,66	41,77	624,36	21,23	60,93	6,57
Итого за Завтрак ЛТО			44,31	20,32	85,29	680,36	0,23	0,57	14,13	86,40	0,20	513,69	610,20	116,60	56,07	775,77	32,10	84,63	7,86
Обед (полноценный рацион питания)																			
56,12	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,63	3,11	2,17	40,08	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
140,11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,40	5,50	15,50	133,30	0,07	0,04	5,28	97,94	0	11,05	45,61	27,44	0,18	316,53	3,98	16,81	0,72
ЛТО 151,61	Суп картофельный с вермишелью	250	6,75	6,87	19,37	166,62	0,08	0,05	6,60	122,42	0	13,81	57,01	34,30	0,22	395,66	4,97	21,01	0,90
267,85/ 331,18	Котлета с овощной поджаркой	90	11,1	15,2	18,5	255,2	0,1	0,2	5,67	143,04	1,48	123,29	148,27	39,91	2,95	276,54	18,37	23,98	2,59
74,24	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51
ЛТО 74,25	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,52	4,44	37,44	223,56	0,23	0,12	0,00	10,58	0,05	13,94	187,61	16,66	3,65	228,00	2,38	125,38	4,21
409,16	Напиток фруктовый	200	0,20	0,10	20,10	82,40	0,17	0,21	8,10	56,43	1,26	70,76	6,79	4,35	0,09	101,17	0,90	5,74	0,65
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			27,7	28,2	107,3	795,1	0,7	0,6	28,0	306,6	2,8	244,1	440,9	97,6	9,2	1063,1	27,4	184,3	9,7
Итого за Обед ЛТО			30,5	30,3	117,4	865,7	0,7	0,6	29,3	332,8	2,8	249,1	483,6	107,2	9,8	1180,2	28,8	209,4	10,6
Итого за 2 приёма пищи			62,0	44,6	170,1	1339,9	0,8	1,0	42,0	362,8	3,0	601,0	820,7	173,3	51,0	1687,5	48,7	245,3	16,3
Итого за 2 приёма пищи ЛТО			74,8	50,6	202,7	1546,0	0,9	1,2	43,4	419,2	3,0	762,8	1093,8	223,8	63,9	1956,0	60,9	294,1	18,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

четверг

Сезон:

Летний

Неделя: 2																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
13,09	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0	0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
340,25	Омлет натуральный с маслом сливочным	100	5,33	17,99	7,91	174,95	0,07	0,18	2,35	0,10	0,90	49,17	93,42	0,03	0,02	263,80	0,11	12,80	1,17
100,28	Каша пшенная с маслом сливочным	100	2,54	2,38	16,64	97,78	0,09	0,02	0	0,02	0,03	6,96	51,79	0,06	0,02	43,58	0,01	18,31	0,79
ЛТО 100,38	Каша пшенная с маслом сливочным	150	3,81	3,57	24,96	146,67	0,14	0,03	0,00	0,03	0,05	10,44	77,69	0,09	0,03	65,37	0,02	27,47	1,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			17,3	24,2	90,5	602,1	0,3	0,3	5,2	1,8	1,0	158,7	242,4	1,7	14,2	504,0	0,7	47,1	4,9
Итого за Завтрак ЛТО			18,5	25,4	98,8	651,0	0,3	0,3	5,2	1,8	1,0	162,2	268,3	1,8	14,2	525,8	0,7	56,2	5,3
Обед (полноценный рацион питания)																			
20,11	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
134,05	Суп крестьянский с крупой	200	7,40	3,90	20,10	145,10	0,07	0,07	5,46	96,70	0,22	24,65	60,91	31,49	3,94	249,86	24,82	16,86	0,89
ЛТО 134,06	Суп крестьянский с крупой	250	9,25	4,88	25,13	181,38	0,09	0,09	6,83	120,88	0,28	30,81	76,14	39,36	4,93	312,33	31,03	21,08	1,11
279,93/ 33,14	Тефтели мясные с овощами тушеными	90	12,30	17,30	15,30	266,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15
332,29	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73
ЛТО 332,30	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	0,07	0,02	0,00	22,03	0,11	127,00	48,84	14,30	0,07	64,56	24,92	8,63	0,88
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			29,0	28,9	94,9	757,4	0,4	0,3	21,3	266,3	1,5	325,0	341,6	130,5	10,0	778,7	61,5	88,6	7,7
Итого за Обед ЛТО			32,0	30,8	106,5	833,0	0,4	0,4	22,7	294,2	1,6	352,4	365,0	140,7	11,0	851,9	71,9	94,2	8,0
Итого за 2 приёма пищи			46,3	53,1	185,4	1359,5	0,7	0,6	26,5	268,1	2,5	483,8	584,0	132,2	24,1	1282,7	62,2	135,6	12,5
Итого за 2 приёма пищи ЛТО			50,5	56,2	205,3	1484,0	0,8	0,6	27,8	295,9	2,6	514,6	633,3	142,5	25,1	1377,7	72,6	150,4	13,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
Район: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

пятница																			
Сезон: Летний																			
Неделя: 2																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04		0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58
132,13	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7,93	6,52	35,72	234,75	0,23	0,15	1,04	0,05	0,06	107,28	207,05	26,44	4,20	288,87	8,71	101,32	3,10
<i>ЛТО 132,15</i>	<i>Каша молочная гречневая с маслом сливочным</i>	<i>250</i>	<i>9,91</i>	<i>8,15</i>	<i>44,65</i>	<i>293,43</i>	<i>0,28</i>	<i>0,18</i>	<i>1,30</i>	<i>0,06</i>	<i>0,07</i>	<i>134,10</i>	<i>258,81</i>	<i>33,05</i>	<i>5,25</i>	<i>361,08</i>	<i>10,88</i>	<i>102,57</i>	<i>3,87</i>
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0,00	0,02	1,49	1,03	0,00	81,34	16,62	0,00	0,01	51,35	0,00	8,95	1,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
Итого за Завтрак			17,3	10,4	101,7	564,1	0,4	0,2	3,9	1,7	0,1	209,9	304,2	28,1	18,3	485,5	9,3	117,3	6,0
<i>Итого за Завтрак ЛТО</i>			<i>19,3</i>	<i>12,0</i>	<i>110,6</i>	<i>622,8</i>	<i>0,4</i>	<i>0,3</i>	<i>4,1</i>	<i>1,7</i>	<i>0,1</i>	<i>236,7</i>	<i>356,0</i>	<i>34,7</i>	<i>19,4</i>	<i>557,7</i>	<i>11,5</i>	<i>118,5</i>	<i>6,8</i>
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,09	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
102,08	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19
<i>ЛТО 102,08</i>	<i>Суп картофельный с бобовыми (горох)</i>	<i>250</i>	<i>9,12</i>	<i>5,87</i>	<i>18,75</i>	<i>164,87</i>	<i>0,17</i>	<i>0,06</i>	<i>5,16</i>	<i>136,26</i>	<i>0</i>	<i>32,06</i>	<i>95,40</i>	<i>34,41</i>	<i>0,11</i>	<i>424,57</i>	<i>4,63</i>	<i>34,30</i>	<i>0,23</i>
666,15	Птица тушеная с овощами	90	14,55	8,29	2,97	145,00	0,08	0,14	1,95	0,70	0	28,10	13,18	0,07	0,80	46,21	0,31	18,82	1,58
518,13	Картофель отварной с маслом сливочным	150	4,10	5,00	24,20	158,10	0,14	0,14	12,23	22,14	0,07	62,20	112,20	54,14	1,19	762,95	11,55	35,58	1,23
<i>ЛТО518,14</i>	<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	<i>180</i>	<i>4,92</i>	<i>6,00</i>	<i>29,04</i>	<i>189,72</i>	<i>0,17</i>	<i>0,17</i>	<i>14,68</i>	<i>26,57</i>	<i>0,08</i>	<i>74,64</i>	<i>134,64</i>	<i>64,97</i>	<i>1,43</i>	<i>915,54</i>	<i>13,86</i>	<i>42,70</i>	<i>1,48</i>
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,96	0,57
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			30,09	20,74	89,01	665,29	0,60	0,54	47,74	186,83	0,91	159,31	300,86	98,65	5,25	1483,07	18,13	130,12	5,81
<i>Итого за Обед ЛТО</i>			<i>32,73</i>	<i>22,91</i>	<i>97,60</i>	<i>729,88</i>	<i>0,66</i>	<i>0,58</i>	<i>51,22</i>	<i>218,51</i>	<i>0,92</i>	<i>178,16</i>	<i>342,38</i>	<i>116,36</i>	<i>5,51</i>	<i>1720,57</i>	<i>21,36</i>	<i>144,10</i>	<i>6,10</i>
Итого за 2 приёма пищи			47,4	31,1	190,7	1229,4	1,0	0,8	51,6	188,5	1,0	369,2	605,1	126,7	23,6	1968,6	27,4	247,4	11,8
<i>Итого за 2 приёма пищи ЛТО</i>			<i>52,0</i>	<i>34,9</i>	<i>208,2</i>	<i>1352,7</i>	<i>1,1</i>	<i>0,8</i>	<i>55,4</i>	<i>220,2</i>	<i>1,1</i>	<i>414,9</i>	<i>698,4</i>	<i>151,1</i>	<i>24,9</i>	<i>2278,3</i>	<i>32,8</i>	<i>262,6</i>	<i>12,9</i>

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО			Неделя: 2				суббота	Сезон:				Летний							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
901,01	Гастрономия: Масло сливочное порционно	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	0	45,00	0,13	2,40	3,00	0,28	0,10	3,00	0	0,04	0,02
53,58	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	250	8,9	14,60	38,82	322,03	0,12	0,30	0,11	0,01	0,08	234,70	155,62	0	0,02	104,35	0,11	32,67	0,51
ЛТО 53,62	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	270	9,6	15,8	41,9	347,8	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	253,5	168,1	0,0	0,0	112,7	0,1	35,3	0,6
303,33	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0	0,040	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,60	0,44
ЛТО 5,46	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,53	34,48	164,15	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	45,50	10,15	4,20	65,10	2,24	9,80	0,77
Итого за Завтрак			12,5	22,5	64,2	508,6	0,2	0,3	0,1	45,1	0,2	309,1	196,1	6,1	2,5	169,8	1,4	45,7	1,4
Итого за Завтрак ЛТО			15,4	23,9	82,1	604,7	0,2	0,4	0,1	45,1	0,2	333,8	228,0	10,5	4,3	206,0	2,4	52,5	1,7
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,54	Салат из овощей / ИЛИ / Овощи свежие порционно	60 /или/ 1 порция	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
392,44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,02	22,50	0,05	18,26	0,75
239,48	Тефтели из рыбы с овощами тушеными	90	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
355,02	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,055	27,89	0,59
ЛТО355,03	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,75	46,66	235,49	0,04	0,02	0,00	0,05	0,05	17,93	95,26	0,23	0,07	46,74	0,07	33,47	0,71
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95
Итого за Обед			34,18	35,91	115,52	837,20	0,98	0,81	43,42	1,11	0,13	274,62	543,10	12,30	2,86	314,60	2,36	162,80	8,48
Итого за Обед ЛТО			34,92	36,70	123,30	876,45	0,99	0,81	43,42	1,11	0,14	277,61	558,98	12,34	2,87	322,39	2,37	168,38	8,60
Итого за 2 приёма пищи			46,7	58,4	179,7	1345,8	1,1	1,1	43,5	46,2	0,3	583,7	739,2	18,4	5,4	484,4	3,7	208,5	9,9
Итого за 2 приёма пищи ЛТО			50,3	60,6	205,4	1481,2	1,2	1,2	43,5	46,2	0,4	611,4	787,0	22,8	7,2	528,4	4,7	220,9	10,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

*Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим состав на фрукт указывается по фактической выдаче фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к САНПИН 2.3/2.4.3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

* ЛТО - Летний трудовой лагерь