

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска «Средняя школа №37»

Уч. № 37. А. А. Жидова

Начальник пришкольного летнего лагеря


А.А. Жидова

Ф.И.О.

20 мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «АЛТЕРНАТИВА»



А.Б. Голмачев



20 мая 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Летний

Неделя: 1

Задание: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение П1 к настоящим правилам)

Неделя: 1																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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	
ПТО 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	50,37	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	
ПТО 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	33,90	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 ценность приготовляемых 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)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	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	
ЛТО219,22/621,04	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 приготовленных блюд (лист 3)
 ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

среды

Сезон:

Летний

Подели: 1

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛГО

Минеральные вещества (мг)

Витамины (мг)

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Масса порции

Применение пищи, наименование блюда

№ рец.

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

1/з

1/и

1/к

1/л

1/м

1/н

1/о

1/п

1/р

1/с

1/т

1/у

1/ф

1/х

1/ц

1/ч

1/ш

1/щ

1/ъ

1/ы

1/ь

1/э

1/ю

1/я

1/а

1/б

1/в

1/г

1/д

1/е

1/ж

эрое мено и пишевая ценностъ приготавливаемых блюд (лист 4)

: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

четверг:

Сезон:

Летний

Неделя: 1

Неделя: 1																			
п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ж																			
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
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
40, 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
00, 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
30	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
31	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
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
и 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
Ж																			
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
1, 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
70	(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
76																			
85/	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
18	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
24	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,32	4,44	37,44	223,36	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
74, 25	Каша гречневая с маслом сливочным	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
30	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
00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	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
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
и 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	1130,08	27,92	210,45	11,96
и 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
и 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

лько для дневного лагеря

ПЕЧАТНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПит 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масс порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							K	I	Mg	P _o				
			Б					Ж	У	B1	B2	C	A	D					Ca	P	F	Se
			4	5	6	7																
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	0,02		
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	7,38	7,38		
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	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	12,1		
Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20																						

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

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:			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	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	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая нарезка	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		
*38.12	ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	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		
672.08	Вареники с творожной начинкой	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	Соус фруктовый сладкий	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	Чай черный с сахаром	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	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	порционно	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	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		
102.05	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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		
279.95/	Тфтели мясные тушеные с овощами	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		
33.14	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	123,38	4,21		
74.24	Каша гречневая с маслом сливочным	200	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0,25	0	1,69	0,08	1,95		
ЛТО 74.25	Компот из смеси сухофруктов	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		
349.10	Хлеб ржано-пшеничный		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		
5.00	Компот из смеси сухофруктов		39,00	29,57	125,80	926,11	0,70	0,53	39,53	371,85	1,66	239,58	577,03	126,75	11,13	1220,65	26,81	226,94	10,08		
Итого за Обед			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 Обед 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		
Итого за 2 приема пищи																					
Итого за 2 приема пищи ЛТО																					

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена (приложение 11 к настоящему приложению)

№ рек.	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	D	Ch	P	F	So	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		
345,85	Каши 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	Каши 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 /мл/ 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	770,3	635,3	194,8	23,7	1181,3	119,3	147,2	11,0		

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Летний

Сезон:

вторник

ебно и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
ры при Образовательных учреждениях / ЛТО

Сезон:																		
вторник																		
Неделя: 2																		
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	Са	Р	Р	Se	К	І	Mg	Fe
2																		
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
	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
	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
	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
	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
	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
	Хлеб пшеничный	50	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
Хлеб пшеничный		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	4,33
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
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
Плов	200	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
Компот из смеси сухофруктов	50	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0,25	0	0	1,69	0,08
Хлеб ржано-пшеничный		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
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
2 приема 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
2 приема пищи		58,2	59,7	209,9	1602,1	0,9	0,8	35,3	463,5	2,0	572,7	890,6	220,9	20,6	1067,4	68,7	191,9	8,4
Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20																		
2 приема пищи																		
2 приема пищи ЛТО																		
ПРИЛОЖЕНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)																		

ЧАНИЕ: * замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛПО

суббота

Сезон:

Летний

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8														9
1	2	3	4	5	6	7														
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 пшеница 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	
ЛПО 53,62	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	270	9,6	15,8	41,9	347,8	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	233,5	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	
ЛПО 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 ЛПО			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 /мл/ 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	
ЛПО 355,03	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 ЛПО			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 приема 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 приема пищи ЛПО			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 выдате 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 сырья зависят от наименования данного продукта.

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

* ЛПО - Летний трудовой лагерь



