

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Крогювская средняя школа»

И.М. Явкина

Начальник Пришкольного летнего лагеря



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



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, 2022 г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: Пришкольный лагерь

День: понедельник

Неделя: 1

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак молочный														
50,16	Лепешка с сыром	50	5,2	3,5	30,1	174,1		17,6	58,5	42,0	57,3	5,3	0,2	
345,55	Каша молочная из смеси круп "Дружба"	250	7,4	7,3	40,8	255,7	1,6	0,1	176,3	153,4	192,4	46,0	1,1	
303,2	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,9	1,3	0,0	0,1	220,6	132,0	12,9	0,1	
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0,0	0,0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2	
Итого за Завтрак молочный														
Обед (полноценный рацион питания)														
56,09	Салат" Молодость" из капусты с зеленью	60	1,1	2,1	2,9	34,5	27,2	0,03	111,3	35,0	20,0	10,6	0,4	
102,98	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	2,5	17,1	111,3	11,5	17,0	427,9	26,7	60,5	28,4	1,0	
267,68	Наггетсы запеченные	80	10,5	12,43	8,2	199,91	1,0	16,0	0	26,6	57,3	8,8	0,1	
332	Макароны отварные с маслом	150	5,7	3,2	36,7	198,2	0,0	28,6	1,3	13,2	34,0	8,5	0,9	
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	100,0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,0	
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0,0	0,0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2	
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)														
Итого за день			43,3	35,12	205,8	1339,5	46,6	79,3	995,9	548,7	640,7	147,4	7,3	

Сезон: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: I

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак молочный															
28,01	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,5	0,03	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20		
219,02	Сырники из творога с молоком стученным	120/30	19,3	26,3	30,7	440,6	0,54	0,19	155,1	169,5	259,7	28,7	0,92		
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	1,5	56,9	0,03	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28		
5,45	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,9	120,8	0,0	0,02	73,5	8,4	32,3	6,1	0,5		
Итого за Завтрак молочный															
Обед (полноценный рацион питания)															
10,46	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	2,1	2,3	31,3	20,2	0,2	92,7	24,3	15,1	10,6	0,3		
151,49	Суп-лапша домашняя	200	5,1	3,3	18,8	126,5	2,7	0,0	0,02	22,7	56,9	8,4	0,8		
291,41	Плов из птицы	230	14,3	21,2	47,8	435,4	10,5	0,1	0	35,5	195,6	46,6	2,0		
519,01	Компот из ягодной смеси	200	0,1	0,02	15,7	61,2	2,5	20,0	0,2	3,9	3,3	1,7	0,1		
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2		
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)															
Итого за день															
			23,7	27,1	104,8	757,0	35,97	20,3	239,9	100,3	331,1	83,8	4,6		
			47,4	54,3	185,1	1420,4	53,04	20,6	468,8	305,3	636,9	129,1	8,5		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: Пришкольный лагерь

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	Р	Са	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	/	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак молочный														
28,01	Фрукт свежий/ Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,5	0,03	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20	
401,14	Оладьи " Домашние" со стученным молоком	200/30	10,4	6,2	72,2	389,6	0	0,01	115,8	17,1	79,2	14,3	1,1	
693,10	Какао с молоком	200	3,7	4,1	18,0	119,6	1,6	0,04	0,4	144,9	115,9	19,1	0,29	
Итого за Завтрак молочный														
Обед (полноценный рацион питания)														
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом свежим "Зайчик"	60	0,8	2,0	2,3	31,0	20,0	0,01	78,7	25,7	13,6	9,0	0,3	
155,6	Суп картофельный с клецками	200	5,5	5,1	16,7	136,0	7,5	0,6	301,5	26,8	76,3	16,6	1,0	
288,35	Птица, порционная запеченая	80	13,8	12,4	0,6	165,4	0,0	0,1	147,7	13,9	120,3	12,6	1,2	
520,18	Картофельное пюре с маслом	150	3,5	3,8	24,0	148,4	28,3	0,1	1,5	45,0	103,8	35,7	1,3	
409,02	Напиток из яблок и ягод	200	0,07	0,05	13,2	51,7	2,7	10,0	0,04	3,5	2,6	1,7	0,3	
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2	
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)														
Итого за день														

День: четверг

Сезон: Пришкольный лагерь

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	У		С	А	Е	П	Са	Р	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак молочный																							
50,16	Лепешка с сыром	50	5,2	3,5	30,1	174,1	0	17,6	58,5	42,0	57,3	5,3	0,2										
213,07	Омлет с картофелем и маслом сливочным	200	13,8	18,5	12,3	272,4	12,5	0,3	656,2	107,4	244,7	30,4	2,9										
303,2	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,9	1,3	0,0	0,1	220,6	132,0	12,9	0,1										
5,45	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,9	120,8	0,0	0,02	73,5	8,4	32,3	6,1	0,5										
Итого за Завтрак молочный																							
Обед (полноценный рацион питания)																							
20,11	Салат из свежих огурцов с репчатым луком и м/р	60	0,11	3,0	1,4	34,7	4,1	0,0	26,3	10,4	2,9	8,0	0,04										
124,64	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,8	5,2	7,6	84,7	12,6	0,0	255,4	9,4	39,2	17,6	0,7										
504,84	Котлеты "Фунтик" с соусом овощным	80	8,6	11,5	9,3	178,8	13,7	0,03	382,1	28,4	105,2	10,7	1,4										
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,4	3,6	36,1	245,4	0	0,04	0,01	65,4	161,4	62,6	5,0										
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,03	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28										
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2										
5,07	Хлеб ржаное - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																							
Итого за день																							
			56,1	49,7	176,5	1385,4	44,32	18,0	1599,2	517,0	838,1	171,5	12,4										

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: Пришкольный лагерь

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		С	А	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак молочный																			
8,64	Язык "Волжский"	50	4,4	3,3	31,2	172,9	0	0,6	49,4	9,3	41,6	7,0	0,6						
71,23	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,8	8,8	31,3	225,4	1,56	0,1	0	166,3	240,0	68,5	1,5						
693,10	Какао с молоком	200	3,7	4,1	18,0	119,6	1,6	0,04	0,4	144,9	115,9	19,1	0,29						
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2						
Итого за Завтрак молочный																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и растительным маслом	60	0,3	2,1	1,7	28,1	8,9	0,32	79,3	12,8	8,9	9,8	0,3						
140,10	Суп картофельный с вермишелью	200	3,8	4,7	13,8	113,8	8,0	0,5	0,0	13,7	52,9	14,5	0,7						
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметанно-томатным	90	15,8	11,1	5,49	216,1	2,34	1,4	1,3	27,8	126,1	26,5	1,7						
74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,6	4,2	32,3	196,6	0	0,03	1,1	18,1	157,0	104,5	3,6						
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	92,0	77	0	0,0	16,0	14	10,0	0,24						
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2						
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
			30,28	22,9	95,7	749,3	96,2	2,3	228,7	102,4	419,3	181,7	7,8						
Итого за день			47,64	39,2	186,0	1315,5	99,3	3,0	352,0	426,3	829,6	278,7	10,5						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

Сезон: Пришкольный лагерь

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак молочный															
695,29	Вагрушка с творогом	50	6,9	4,6	26,1	175,2	0,23	0,04	0,02	50,0	84,4	11,9	0,6		
181,11	Каша манная с молоком и маслом сливочным	250	9,1	9,4	41,2	284,4	2,0	0,1	221,1	190,4	172,7	28,8	0,6		
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,03	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28		
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2		
Итого за Завтрак молочный															
Обед (полноценный рацион питания)															
0,05	Салат "Молодость"	60	1,1	2,1	2,9	34,5	27,2	0,03	111,3	35,0	20,0	10,6	0,4		
392,35	Пельмени "Аппетитные" с бульоном и зеленью	100/100	12,6	13,3	27,9	274,9	0,4	0,2	0,1	34,5	134,1	20,3	1,6		
239,48	Тефтели из рыбы под соусом овощным	90	10,7	2,1	13,2	119,1	3,0	40,3	389,1	131,3	260,1	57,4	1,6		
520,18	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,5	3,8	24,0	148,4	28,3	0,1	1,5	45,0	103,8	35,7	1,3		
408,03	Отвар шиповника	200	0,34	0,14	19,8	85,3	100,0	0,0	5,6	6,3	1,7	1,7	0,4		
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2		
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)															
Итого за день			49,4	36,2	200,1	1329,4	161,1	40,7	949,3	521,0	852,7	186,7	8,2		

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 №11 к САНПИИ 2.3/2.4.3590-20)

**Химико - энергетический характеристики сыра зависят от наименования данного продукта.

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: понедельник

Сезон: Пришкольный лагерь

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак молочный														
786,03	Булочка "Творожная"	50	5,3	4,5	25,7	165,3	0,1	0,4	61,3	27,4	60,9	8,8	0,5	
71,23	Каша геркулесовая молочная	250	7,8	8,8	31,3	225,4	1,56	0,1	0	166,3	240,0	68,5	1,5	
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,03	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28	
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2	
Итого за Завтрак молочный			14,8	13,6	81,9	495,9	1,66	0,5	134,9	208,2	316,6	81,1	2,5	
Обед (полноценный рацион питания)														
83,32	Яйцо отварное/ Огурец свежий	20/40	2,6	2,3	0,9	35,8	2,8	0,1	28,1	18,5	38,6	8,0	0,5	
124,60	Щи из свежей капусты с картофелем	210	1,8	5,2	7,6	84,7	28,4	0,1	255,4	46,7	43,1	17,6	0,7	
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с	90	16,3	10,71	3,8	217,8	1,1	0,5	0,1	16,1	160,0	23,6	1,5	
332,00	Макароны отварные с маслом	150	5,7	3,2	36,7	198,2	0,0	28,6	1,3	13,2	34,0	8,5	0,9	
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	100,0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,0	
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2	
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,8	22,12	89,4	739,1	36,3	29,2	431,9	122,4	350,0	82,2	7,0	
Итого за день			45,6	35,7	171,2	1235,0	38,0	29,7	567	330,6	666,6	163,3	9,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон: Пришкольный лагерь

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Р	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак молочный															
28,01	Фрукт свежий/ Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,5	0,03	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20		
401,14	Оладьи " Домашние" со сгущенным	200/30	10,4	6,2	72,2	389,6	0	0,01	115,8	17,1	79,2	14,3	1,1		
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,1	59,3	1,25	10,0	0,13	4,40	6,27	0,85	0,08		
Итого за Завтрак молочный			10,8	6,6	97,1	493,8	17,8	10,04	116,1	37,5	96,5	24,1	3,4		
Обед (полноценный рацион питания)															
53,25	Салат из капусты белокочанной	60	0,8	2,0	2,3	31,0	20,0	0,01	78,7	25,7	13,6	9,0	0,3		
392,35	Пельмени "Аппетитные" отварные с	100/100	12,6	13,3	27,9	274,9	0,4	0,2	0,1	34,5	134,1	20,3	1,6		
267,68	Наггетсы запеченные	80	10,5	12,43	8,2	199,91	1,0	16,0	0	26,6	57,3	8,8	0,1		
8013,38	Картофель, запеченный под соусом	150	3,6	5,6	25,4	170,5	29,0	0,1	821,6	39,4	102,8	35,8	1,4		
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,03	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28		
66 037,03	Кондитерские изделия	20	1,7	2,3	13,8	82,8	0	13	0,2	8,2	17,4	3,0	0,2		
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2		
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,9	36,3	112,7	918,5	50,4	29,3	1047,6	159,3	388,3	94,8	5,23		
Итого за день			43,7	42,9	209,8	1412,4	68,2	39,3	1163,8	196,8	484,8	118,9	8,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: среда
Неделя: 2

Сезон: Пришкольный лагерь

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		С	А	Е	Р	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак молочный															
28,01	Фрукт свежий/ Яблоко	100 ИЛИ/	0,4	0,4	9,8	45,00	16,5	0,03	0,2	16,0	11,0	9,0	2,20		
223,60	Пудинг творожно-пшеничный с	170/30	27,2	23,57	79,4	640,21	0,79	0,21	359,83	204,37	430,54	89,6	3,43		
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,03	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28		
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2		
Итого за Завтрак молочный			29,3	24,3	114,1	790,4	17	0,2	433,6	234,9	457,2	102,4	6,1		
Обед (полноценный рацион питания)															
37,01	Салат из свежих помидор с маслом	60	0,63	3,11	2,17	40,08	14,3	0,68	113,1	8,4	14,9	11,4	0,52		
151,49	Суп-лапша домашняя на бульоне из	200	5,1	3,3	18,8	126,5	2,7	0,0	0,02	22,7	56,9	8,4	0,8		
455,44	Голубцы ленивые под сметано-	200	13,5	18,6	19,8	303,5	63,7	0,14	296,8	100,3	175,0	31,67	2,32		
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	100,0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,0		
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2		
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,7	25,7	81,2	672,7	84,7	0,9	556,9	159,3	321,1	76,0	7,0		
Итого за день			52,9	50,0	195,3	1463,1	102,0	1,1	991	394,2	778,3	178,4	13,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четверг

Сезон: Пришкольный лагерь

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		С	А	Е	Р	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак молочный																
50,16	Лепешка с сыром	50	5,2	3,5	30,1	174,1	0	17,6	58,5	42,0	57,3	5,3	0,2			
173,26	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,6	7,0	42,0	259,1	1,3	0,06	311,71	134,9	207,11	55,57	1,83			
303,20	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,9	1,3	0,0	0,1	220,6	132,0	12,9	0,1			
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2			
Итого за Завтрак молочный																
Обед (полноценный рацион питания)																
10,46	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	2,1	2,3	31,3	20,2	0,2	92,7	24,3	15,1	10,6	0,3			
102,08	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	2,5	17,1	111,3	11,5	17,0	427,9	26,7	60,5	28,4	1,0			
267,85	Котлеты "Куриные" запеченные с	90	10,5	12,43	8,2	199,91	1,0	16,0	0	26,6	57,3	8,8	0,1			
332	Макаронны отварные с маслом	150	5,7	3,2	36,7	198,2	0,0	28,6	1,3	13,2	34,0	8,5	0,9			
519,01	Компот из ягодной смеси	200	0,06	0,02	15,74	61,15	2,5	20,0	0,2	3,9	3,3	1,7	0,14			
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2			
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																
			25	21	100,2	704,5	35,2	81,8	669,1	108,6	230,5	74,5	3,9			
Итого за день			43,3	34,7	201,8	1300,9	37,8	99,4	1112,9	509,5	639,8	150,7	6,2			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница

Сезон: Пришкольный лагерь

Неделя: 2

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак молочный																
8,64	Язык "Волжский"	50	4,4	3,3	31,2	172,9	0	0,6	49,4	9,3	41,6	7,0	0,6			
181,11	Каша манная с молоком и маслом	250	9,1	9,4	41,2	284,4	2,0	0,1	221,1	190,4	172,7	28,8	0,6			
693,10	Какао с молоком	200	3,7	4,1	18,0	119,6	1,6	0,04	0,4	144,9	115,9	19,1	0,29			
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2			
Итого за Завтрак молочный			18,7	16,9	100,3	625,2	3,5	0,8	344,5	348,0	343,0	57,3	1,6			
Обед (полноценный рацион питания)																
38,09	Салат из свежих помидор и огурцов с	60	0,3	2,1	1,7	28,1	8,9	0,32	79,3	12,8	8,9	9,8	0,3			
140,34	Бульон из птицы с овощами, зеленью,	150/10/20	4,1	2,9	2,6	53,0	5,3	0,1	336,9	23,8	54,1	9,9	0,7			
489,48	Рагу из птицы по-домашнему с	250	13,85	13,81	35,99	328,3	36,86	1,21	1040,9	43,87	207,62	58,95	2,71			
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	100,0	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,0			
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2			
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,8	19,5	80,7	611,9	55,1	1,6	1604,1	108,4	345,0	103,1	7,0			
Итого за день			41,4	36,4	180,9	1237,1	58,6	2,4	1948,5	456,4	688,0	160,5	8,7			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Сезон: Пришкольный лагерь

День: суббота

Неделя: 2

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак молочный																			
3,01	Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,07	0,1	8,8	88	50,0	3,5	0,1						
340,12	Яйцо отварное 1/2	20	2,44	1,5	0,12	25,12	0	0,05	27,44	9,02	23,4	2,26	0,48						
132,06	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	7,8	8,8	28,7	225,4	1,56	0,1	0	166,3	240,0	68,5	1,5						
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,1	59,3	1,25	10,0	0,13	4,40	6,27	0,85	0,08						
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2						
Итого за Завтрак молочный																			
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,46	Салаг из свежих овощей "Ассорти"	60	0,8	2,1	2,3	31,3	20,2	0,2	92,7	24,3	15,1	10,6	0,3						
392,35	Пельмени "Аппетитные" отварные с	100/100	12,6	13,3	27,9	274,9	0,4	0,2	0,1	34,5	134,1	20,3	1,6						
239,43	Тефтели из рыбы под соусом	100	10,7	2,1	13,2	119,1	3,0	40,3	389,1	131,3	260,1	57,4	1,6						
21,08	Рис отварной ганирный с маслом	150	3,17	2,93	33,32	170,94	0,0	0,03	0,0	5,8	68,45	22,62	0,47						
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9	0,03	0	0,1	11,1	2,8	1,4	0,28						
5,35	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,9	48,3	0	0	73,5	3,4	12,9	2,4	0,2						
5,07	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	54,3	0	0	73,5	10,5	47,4	14,1	1,2						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
			31,0	21,03	111,8	755,7	23,6	40,7	628,91	220,9	540,8	128,9	5,6						
Итого за день			45,0	34,50	165,6	1150,2	26,5	50,9	738,8	492,1	873,3	206,4	8,0						

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 №11 к САНПИН 2.3/2.4.3590-20)

*Химико - энергетический характеристики сыра зависят от наименования данного продукта.

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности)