

« 1997 г. 20.06.1997 г.



« 15 » мая 2016 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М.П.Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: понедельник

Сезон: Лето

День 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
204,16	Макаронные изделия отварные с	180/15/6	10,78	8,42	42,26	287,94	0,07	0,11	51,5		24,35	136,07	22,2	1,14
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
779	Батон пшеничный	30	2,83	1,21	19,68	100,93	0,05				6,3	26,2	4,8	0,35
338,2	Яблоко свежее.	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		501	17,80	21,02	88,74	615,34	0,18	8,34	111,52	0,00	170,47	288,03	55,20	3,57
Обед														
101,1	Суп картофельный с рисом,	12,5/250/1	4,37	3,89	20,59	134,85	0,1	9,12	5,54		30,41	76,71	29,55	1,06
295,58	Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
312,27	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		803,5	24,54	17,90	116,10	723,68	0,40	15,54	48,43	0,00	130,78	279,78	97,31	5,40
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	7,34	2,13	72,00	336,53	0,12	0,05	19,00	0,00	29,99	83,11	16,42	1,50
Итого за день			49,68	41,05	276,84	1675,55	0,70	23,93	178,95	0,00	331,24	650,92	168,93	10,47

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: вторник

Сезон: Лето

День 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243,23	Сосиска отварная с соусом..	85	5,64	10,31	2,07	123,63	0,05	0,4	0,04		17,23	58,92	9,32	0,8
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
779,01	Батон пшеничный.	40	3,77	1,61	25,65	132,17	0,07				8,4	35	6,4	0,47
Итого за Завтрак		505	14,74	17,24	62,14	462,68	0,24	9,83	25,24	0,00	58,80	228,05	107,94	4,52
Обед														
88,19	Щи из свежей капусты с мясом со	10/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		806	22,4	28,9	140,4	911,1	0,4	28,9	5,5	0,0	139,9	339,5	120,7	5,5
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	6,79	8,19	74,84	400,23	0,11	2,70	20,80	0,00	35,09	75,93	18,30	1,63
Итого за день			43,94	54,30	277,37	1773,96	0,72	41,43	51,49	0,00	233,76	643,48	246,89	11,62

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: среда

Сезон: Лето

День 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,22	Каша геркулесовая вязкая	200/10	8,36	13,20	37,88	303,22	0,17	1,04	36		126,48	217,7	68,8	1,72
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
779,01	Батон пшеничный.	40	3,77	1,61	25,65	132,17	0,07				8,4	35	6,4	0,47
Итого за Завтрак		507	17,42	26,71	75,64	612,09	0,27	1,79	176,00	0,00	200,60	340,25	88,76	3,93
Обед														
103,16	Суп картофельный с вермишелью и	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22
2 941,03	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	5,24	9,75	9,77	147,79	0,05	0,38	12,06		16,17	68,56	14,98	0,99
199,29	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	153	16,47	4,81	33,71	244,01	0,35	0,9	21		80,72	164,01	67,27	5,16
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	29,62	123,73	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		806,5	35,67	21,68	146,13	922,35	0,65	11,09	40,56	0,00	173,24	404,30	139,46	9,84
Полдник														
1 000,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	14,24	7,81	55,48	349,17	0,13	9,63	36,68	0,00	96,96	160,86	25,25	1,44
Итого за день			67,33	56,20	277,25	1883,61	1,05	22,51	253,24	0,00	470,80	905,41	253,47	15,21

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: четверг

Сезон: Лето

День 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
224,09	Запеканка из творога с морковью с	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		213,1	254,23	36,37	1,01
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
779	Батон пшеничный	30	2,83	1,21	19,68	100,93	0,05				6,3	26,2	4,8	0,35
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		500	21,53	25,95	82,34	649,03	0,16	8,21	118,21	0,00	243,35	294,11	50,82	3,14
Обед														
82,15	Борщ с капустой, картофелем,	2,5/250/5/	5,17	8,06	13,77	148,3	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57
229,0	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,6	0,58
315,09	Рис отварной с маслом, огурец свежий	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		808,5	27,90	22,95	112,96	769,24	0,30	14,16	47,11	0,00	160,49	372,88	106,62	5,84
Полдник														
401,1	Оладьи с повидлом..	100/15	6,65	7,06	57,2	296,85	0,12	0,35	6,75		95,66	120,39	22,18	1,06
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		315	6,76	7,09	66,85	336,16	0,12	9,78	6,75	0,00	108,72	124,41	27,09	1,40
Итого за день			56,19	55,99	262,15	1754,43	0,58	32,15	172,07	0,00	512,56	791,40	184,53	10,38

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: пятница

Сезон: Лето

День 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	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														
295,57	"Колбаски" куриные с томатным	100	8,44	4,38	10,48	115,10	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
203	Вермишель отварная с маслом	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
393,13	Чай с лимоном и сахаром.	200/7	0,11	0,02	11,15	45,5		2,03			13,05	3,57	3,97	0,31
824,02	Батон пшеничный .	45	6,36	1,80	29,51	151,36	0,08				9,48	39,45	7,26	0,53
Итого за Завтрак		502	20,21	10,16	83,85	499,66	0,18	2,96	65,77	0,00	56,64	120,36	50,88	2,40
Обед														
101,17	Суп картофельный с пшеном с	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
314,21	Каша гречневая вязкая с маслом, томат свежий.	165	4,75	5,04	21,21	149,2	0,12	3,75	21		19,52	113,55	76,45	2,59
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		816	25,8	33,7	126,8	913,7	0,5	16,9	25,1	0,0	124,7	382,3	163,1	7,2
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Итого за Полдник		300	7,43	9,76	75,50	419,56	0,30	1,43	9,60	0,00	35,08	64,97	14,72	1,08
Итого за день			53,45	53,59	286,19	1832,90	0,99	21,27	100,42	0,00	216,41	567,61	228,72	10,67

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: понедельник

Сезон: Лето

День 6

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	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														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
175,02	Каша Дружба вязкая молочная с	200/5	6,04	7,59	33,41	226,11	0,10	1,30	40		132,90	155,96	37,26	0,80
1 538,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/7	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
754	Батон пшеничный.	60	5,66	2,42	39,35	201,82	0,10				12,6	52	9,6	0,70
Итого за Завтрак		492	17,10	15,40	84,75	546,00	0,21	2,49	82,00	0,00	159,27	333,50	63,02	2,30
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
2 939	Шашлычок куриный с отварным	255	18,61	6,84	19,35	213,36	0,21	25,86	73,13		41,62	217,73	95,03	2,26
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		796	32,35	13,24	116,87	716,06	0,54	32,44	93,43	0,00	129,96	397,31	160,41	6,80
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	6,88	4,24	97,46	455,40	0,14	4,20	11,75	0,00	62,16	87,86	30,88	2,14
Итого за день			56,33	32,88	299,08	1717,46	0,89	39,13	187,18	0,00	351,39	818,67	254,31	11,24

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: вторник

Сезон: Лето

День 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	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														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
204,16	Макаронные изделия отварные с	180/15/6	10,58	9,34	41,00	290,38	0,07	0,11	51,5		24,35	136,07	22,2	1,14
393,13	Чай с лимоном и сахаром.	200/3	0,11	0,02	11,15	45,5		2,03			13,05	3,57	3,97	0,31
779,01	Батон пшеничный.	40	3,77	1,61	25,65	132,17	0,07				8,4	35	6,4	0,47
		504	20,86	18,27	79,10	564,55	0,18	2,27	182,10	0,00	96,15	281,77	40,92	3,10
Итого за Завтрак														
Обед														
157,08	Солянка Домашняя со сметаной и	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
1 580,27	Биточки "Школьные" с соусом	100	10,58	11,09	11,82	189,41	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08
315,05	Рис отварной с маслом, томат	150	4,11	4,85	35,47	201,97	0,02	5	23,4		2,13	44,4	16,36	0,66
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
		796	27,58	26,55	120,69	832,03	0,28	14,25	66,32	0,00	91,53	298,06	78,72	4,98
Итого за Обед														
Полдник														
765	Плюшка Московская.	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
		300	3,93	5,09	51,54	267,69	0,17	8,38	4,82	0,00	35,07	42,46	16,36	2,02
Итого за Полдник														
Итого за день														
			52,37	49,91	251,33	1664,27	0,63	24,90	253,24	0,00	222,75	622,29	136,00	10,10

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.****День: среда****Сезон: Лето****День 8****Неделя: 2****Возраст: с 7 до 11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,23	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/7	8,07	11,46	42,7	306,22	0,18	1,04	56		118,19	190,36	53,18	1,48
1 538,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
754	Батон пшеничный.	60	5,66	2,42	39,35	201,82	0,10				12,6	52	9,6	0,70
Итого за Завтрак		497	17,86	21,57	94,11	642,01	0,30	2,20	107,50	0,00	145,71	339,40	76,19	2,96
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
321,07	Картофельное пюре с маслом	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		851	21,90	31,39	120,03	850,23	92,27	12,55	605,97	0,00	186,25	316,60	96,98	6,00
Полдник														
401,1	Оладьи с повидлом..	100/15	6,65	7,06	57,2	296,85	0,12	0,35	6,75		95,66	120,39	22,18	1,06
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		315	6,75	7,09	68,21	341,56	0,12	0,40	6,75	0,00	107,65	124,51	26,42	1,50
Итого за день			46,51	60,05	282,35	1833,80	92,69	15,15	720,22	0,00	439,61	780,51	199,59	10,46

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: четверг

Сезон: Лето

День 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2 934,01	Ёжики мясные с томатным соусом .	100	5,24	10,58	9,97	147,79	0,06	0,34	7,24		15,02	77,96	15,89	1,1
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
754	Батон пшеничный.	60	5,66	2,42	39,35	201,82	0,10				12,6	52	9,6	0,70
Итого за Завтрак		510	15,36	17,44	79,60	528,51	0,28	9,77	28,24	0,00	58,10	243,99	103,90	4,59
Обед														
96,25	Рассольник Ленинградский со	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
232,04	Рыба запечёная со сметанным	100	10,91	11,3	5,53	167,73	0,05	0,1	43,75		33,25	121,88	23,41	0,5
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		796	25,39	21,22	127,60	803,44	0,30	9,71	72,45	0,00	121,52	347,87	100,95	4,51
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,60	19,00	0,00	32,99	83,99	18,41	1,49
Итого за день			48,03	40,78	284,74	1690,31	0,70	22,08	119,69	0,00	212,61	675,85	223,26	10,59

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Лагерь дневного пребывания 2026 г.

День: пятница

Сезон: Лето

День 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	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														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
779,01	Батон пшеничный.	40	3,77	1,61	25,65	132,17	0,07				8,4	35	6,4	0,47
Итого за Завтрак		512	15,57	15,08	68,51	472,00	0,20	1,92	166,60	0,00	181,90	285,16	54,31	3,03
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
102	Суп картофельный с горохом и	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
402,18	Азу с мясом	250	8,01	31,12	22,22	401	0,26	10,72	0,05		33,16	137,32	41,18	1,93
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,30	14,1	66,90	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		851	22,54	40,69	127,89	967,99	0,63	35,67	20,35	0,00	166,91	355,18	128,98	6,97
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,10	23,40	0,00	33,84	87,54	17,70	1,69
Итого за день			46,25	65,02	267,97	1842,08	0,96	37,69	210,35	0,00	382,65	727,88	200,99	11,69

