

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8
293,01	Филе курицы запеченное (Лето)	50	13	16	3	206	0,1	1,2	48,45		14	124
309	Макароны отварные. (Лето)	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6
Итого за Завтрак			22	22	61	543	0,3	11,7	48,64		54	213
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13
88	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	90	13	22	13	300	0,1		0,08		24	138
304	Рис отварной. (Лето)	150	4	6	40	227			0,07		5	82
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
348	Компот из изюма. (Лето)	200			1	60						1
338	Яблоки (Лето)	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18
Итого за Обед			23	35	93	835	0,3	44,6	209,1		125	337
Итого за день			45	57	154	1378	0,6	56,3	257,74		179	550

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146
265	Плов из свинины (Лето)	60/150	23	24	39	465	0,1	5,6	224,22		20	284
376	Чай с сахаром. (Лето)	200/15			15	57		0,1			3	4
Итого за Завтрак			31	31	72	692	0,2	6,1	224,32		256	434
Обед												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	60/50	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4
Итого за Обед			37	26	144	971	0,9	24,7	201,75		105	675
Итого за день			68	57	216	1663	1,1	30,8	426,07		361	1109

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												

321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	80	12	23	11	299	0,1	1	38,85		15	108
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
Итого за Завтрак			19	28	56	563	0,3	67,6	99,08		132	225
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	20			16	56
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
Итого за Обед			25	29	139	930	0,5	43,4	201,74		119	321
Итого за день			44	57	195	1493	0,8	111	300,82		251	546

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
230	Рыба жареная (минтай)	90	15	16	4	218	0,1	0,5	9,41		38	230
251	Картофельное пюре	150	3	7	16	155	0,1	5,1	0,11		46	81
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/18	5	4	12	108		0,2	0,06		147	92
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6
Итого за Завтрак			26	28	61	625	0,3	16,3	9,72		263	455
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	60/50	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4
338	Яблоки	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22
Итого за Обед			35	26	177	1101	0,8	32,2	313,25		148	752
Итого за день			61	54	238	1726	1,1	48,5	322,97		411	1207

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: лагерь

День: пятница

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
265	Плов из свинины	50/125	19	20	32	387	0,1	4,7	186,85		17	237
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6

Итого за Завтрак			22	21	61	531	0,2	15,2	186,99		49	289
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47
293,01	Филе курицы запеченное	90	24	28	6	370	0,1	2,2	87,2		26	223
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18
Итого за Обед			37	40	94	894	0,4	49,6	296,32		134	389
Итого за день			59	61	155	1425	0,6	64,8	483,31		183	678

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: лагерь

День: суббота

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 1

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
225	Оладьи из творога со сгущенным молоком. (Лето)	140/30	16	23	46	469	0,1	0,2	0,12		109	172
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6
Итого за Завтрак			23	29	76	670	0,1	3,3	0,34		309	300
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13
102	Суп картофельный с бобовыми (Лето)	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85
260	Гуляш из свинины (Лето)	50/50	15	17	4	225	0,1	4,1	0,16		19	154
312	Пюре картофельное. (Лето)	150	3	6	13	142	0,1	5,4	3,91		42	85
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
376	Чай с сахаром. (Лето)	200			14	53					3	4
338	Яблоки (Лето)	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17
Итого за Обед			28	31	80	726	0,6	33,8	213,07		145	396
Итого за день			51	60	156	1396	0,7	37,1	213,41		454	696

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: лагерь

День: понедельник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето)	30			1	7		7,5			4	8
293,01	Филе курицы запеченное (Лето)	55	15	17	3	226	0,1	1,3	53,29		16	136
309	Макароны отварные. (Лето)	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
377	Чай с лимоном. (Лето)	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6
Итого за Завтрак			24	23	62	569	0,3	11,8	53,48		57	226
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)	30			1	4		3			7	13
88	Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47

268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)	90	13	22	13	300	0,1		0,08		24	138
304	Рис отварной. (Лето)	150	4	6	40	227			0,07		5	82
	Хлеб ржаной (Лето)	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
344	Компот из свежих яблок (Лето)	200			29	110		2,2	1,1		4	2
Итого за Обед			22	34	105	810	0,3	35,6	202,2		103	320
Итого за день			46	57	167	1379	0,6	47,4	255,68		160	546

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: лагерь

День: вторник

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9
Итого за Завтрак			18	18	94	617	0,2	16,8	0,41		54	256
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
344	Компот из свежих яблок	200			29	110		2,2	1,1		4	2
338	Бананы	200	3	1	42	192	0,1	20			16	56
Итого за Обед			25	25	119	807	0,4	49,9	4,25		80	346
Итого за день			43	43	213	1424	0,6	66,7	4,66		134	602

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: лагерь

День: среда

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (Лето)	250/10	10	18	41	364	0,3	1,6	0,16		195	292
382	Какао с молоком. (Лето)	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116
Итого за Завтрак			22	29	84	679	0,4	3,3	0,41		554	554
Обед												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85
260	Гуляш из свинины	100/50	22	25	6	337	0,1	6,2	0,24		28	230
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4
338	Яблоки	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17
Итого за Обед			50	42	148	1181	0,9	35,1	209,29		145	809
Итого за день			72	71	232	1860	1,3	38,4	209,7		699	1363

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: лагерь

День: четверг

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
267	Шницель натуральный рубленый	80	18	24	8	328	0,1		0,17		23	189
309	Макароны отварные.	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/30	8	7	18	170	0,1	0,4	0,1		233	146
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4
Итого за Завтрак			35	37	85	839	0,4	8,1	0,32		294	423
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52
291	Плов из птицы	75/150	24	31	42	541	0,1	6,1	317,91		29	275
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10
338	Яблоки	200	1	1	20	94	0,1	14	10		32	22
Итого за Обед			30	37	119	930	0,4	43,5	529,53		136	410
Итого за день			65	74	204	1769	0,8	51,6	529,85		430	833

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: лагерь

День: пятница

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
241	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	75/15	18	17	2	238	0,1	0,4	0,03		18	193
312	Пюре картофельное.	150	3	6	13	142	0,1	5,4	3,91		42	85
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
377	Чай с лимоном.	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6
	Печенье	16	4		24	119						
Итого за Завтрак			28	24	68	643	0,3	16,2	4,08		92	330
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13
101	Суп картофельный с крупой	250	2	3	17	109	0,1	16,5	202,25		14	62
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	80	12	19	11	267	0,1		0,07		21	122
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
348	Компот из изюма.	200			1	60						1
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18
Итого за Обед			24	29	88	786	0,4	30,8	210,37		98	291
Итого за день			52	53	156	1429	0,7	47	214,45		190	621

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПи

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: лагерь

День: суббота

Сезон: 03.01-09.30 (Лето)

Неделя: 2

Возраст: Младшие, Старшие

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8
211	Омлет с сыром	110/15	15	27	2	318	0,1	0,7	0,44		252	281
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
377	Чай с лимоном.	200/15/5			15	59		2,8	0,14		6	6
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122
Итого за Завтрак			25	34	46	604	0,2	11,4	0,66		478	455
Обед												
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13
97	Суп картофельный	250	3	3	20	116	0,1	23,2	203,38		17	76
260,01	Гуляш из курицы	80	11	15	4	195	0,1	4,5	42,75		16	113
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4
338	Яблоки	160	1	1	16	75		11,2	8		26	18
Итого за Обед			36	29	146	999	0,7	42	254,18		127	689
Итого за день			61	63	192	1603	0,9	53,4	254,84		605	1144
Итого за период			667	707	2278	18545	9,8	653	3473,5		4057	9895
Среднее значение за период			37,1	39,3	126,6	1030,3	0,5	36,3	193		225,4	549,1