

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

гимназия №59

В.А. Коновалова

Начальник пришкольного летнего лагеря

№ 59

ФИО

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев

2024г.

**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, 2024 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
понеделник

Сезон:

Летний

Неделя: 1

Район Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* значения (приложение П к настоящему приказу)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			4	5	5	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																													
50,32	Булочка закусочная с сыром	100	9,60	7,20	40,80	266,20	0,09	0,07	0,03	35,10	0,23	92,86	108,03	17,30	6,29	87,25	2,22	13,43	0,94										
345,84	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	220	5,50	6,50	26,4	185,80	0,08	0,15	0,58	29,88	0,07	151,00	136,1	34,2	4,5	172,38	54,87	29,79	0,57										
303,29	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,040	0	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40										
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										
ЛТО0,33	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										
Итого за Завтрак																													
ЛТО за Завтрак ЛТО																													
Обед																													
56,12	Салат "Молодость" из капусты с зеленью	60	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	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										
667,02	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										
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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										
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																													
ЛТО за Обед ЛТО																													
Итого за 2 приема пищи																													
ЛТО за 2 приема пищи ЛТО																													
Итого за 2 приема пищи ЛТО																													



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛПО

вторник

Сезон:

Летний

Неделя: 1

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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		
<b>Завтрак</b>																					
*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/	Сырники творожные с соусом молочным 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		
331,10	Ханка молочная геркулесовая с маслом сливочным	220	8,69	12,76	37,07	297,66	0,18	0,17	0,57	44,22	0,14	140,72	227,11	44,08	14,34	268,74	12,80	67,71	1,65		
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		
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 ЛПО			11,87	13,59	68,78	444,55	0,24	0,21	14,06	51,25	0,14	247,26	281,43	57,98	16,51	677,09	16,16	91,66	6,28		
<b>Обед</b>																					
38,34	Салат овощной "Летний" заправленный растительным маслом	60	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		
132,17	Рассольник "Ленинградский"	200	3,09	3,74	13,17	99,69	0,06	0,05	8,91	1,43	0	21,30	46,21	4,05	1,48	225,49	0,20	18,62	0,69		
ЛПО	Рассольник "Ленинградский"	250	3,86	4,67	16,46	124,61	0,07	0,06	11,13	1,78	0	26,62	57,76	5,06	1,85	281,86	0,25	23,27	0,86		
132,12	Плов с мясом / ИЛИ / Плов с мясными рубленными изделиями	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		
*291,69	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		
519,01	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			29,73	33,49	106,61	849,78	0,46	0,52	43,97	422,71	1,98	181,76	404,87	165,96	4,92	926,22	39,04	121,18	4,07		
Итого за Обед ЛПО			30,50	34,42	109,90	874,70	0,47	0,53	46,19	423,06	1,98	187,08	416,42	166,97	5,29	982,59	39,09	125,83	4,24		
Итого за 2 приема пищи			64,01	49,92	169,42	1394,57	0,61	0,93	57,96	478,91	2,15	538,74	784,62	241,62	46,69	1550,58	60,27	182,11	10,64		
Итого за 2 приема пищи ЛПО			42,37	48,01	178,68	1319,25	0,71	0,74	60,25	474,31	2,12	434,34	697,85	224,95	21,80	1659,68	55,25	217,49	10,52		

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	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	
401,27	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной подливкой	250/40	21,91	21,11	122,73	767,78	0,40	0,45	1,26	54,96	0	319,58	390,65	0	40,22	607,3	8,15	94,63	3,61	
ЛТО 401,28	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной подливкой	300/40	26,29	25,33	147,27	921,33	0,48	0,54	1,51	65,95	0	383,49	468,78	0	48,26	728,8	9,78	113,55	4,33	
430	Чай черный витаминизированный 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	
Итого за Завтрак			24,6	24,2	127,9	827,5	0,4	0,5	2,8	82,0	0,1	488,9	457,3	0,0	41,7	667,5	8,2	107,1	5,4	
Итого за Завтрак ЛТО			29,0	28,4	152,5	981,0	0,5	0,6	3,1	93,0	0,1	552,8	535,4	0,0	49,7	788,9	9,8	126,0	6,1	
Обед																				
10,54	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	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	
124,41	Заправленный растительным маслом	200/10	4,70	5,60	5,70	92,20	0,02	0,03	10,76	104,95	0	37,48	30,97	14,76	0,34	184,0	15,25	13,13	0,48	
ЛТО	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/5	5,87	7,00	7,12	115,25	0,02	0,03	13,45	131,18	0	46,85	38,71	18,45	0,42	230,0	19,06	16,41	0,60	
279,39	Тефтели мясные запеченные с овощами	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	
520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,09	39,49	84,47	42,79	0,78	624,83	28,46	28,23	1,03	
420,17	Напиток из яблок	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			24,20	32,00	82,90	716,65	0,61	0,63	48,09	335,11	2,53	304,40	357,78	148,96	7,01	1282,42	60,56	115,43	6,86	
Итого за Обед ЛТО			25,37	33,40	84,32	739,70	0,61	0,63	50,78	361,34	2,53	313,77	365,52	152,65	7,09	1328,42	64,37	118,71	6,98	
Итого за 2 приема пищи			48,8	56,2	210,8	1544,1	1,0	1,1	50,9	417,1	2,6	793,3	815,1	149,0	48,7	1949,9	68,7	222,5	12,2	
Итого за 2 приема пищи ЛТО			53,2	60,4	235,4	1697,7	1,1	1,2	51,2	428,1	2,6	857,2	893,2	149,0	56,7	2071,3	70,3	241,4	13,0	





№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		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		
<b>Завтрак</b>																					
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		
53.47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,1	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,01	0,07	187,76	124,5	0	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41		
173.33	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		
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		
Итого за Завтрак			19,33	26,03	94,58	690,80	0,25	0,46	0,77	62,87	0,27	375,12	325,35	46,01	18,92	410,68	13,67	73,11	2,54		
<b>Итого за Завтрак ЛТО</b>			21,08	28,95	102,34	735,20	0,27	0,52	0,79	62,87	0,28	422,06	356,47	46,01	18,92	431,55	13,69	79,64	2,64		
<b>Обед</b>																					
20.11	Салат из свежих огурцов с луком запавленный	60	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	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		
8013.38	Картофель, запечённый под соусом сметанным	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	Картофель, запечённый под соусом сметанным	200	4,78	7,38	33,75	226,8	0,21	0,17	3,32	0,07	0	58,25	128,73	0	0	77,14	0,027	43,75	1,58		
8013.44	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		
407	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		
<b>Итого за Обед ЛТО</b>			34,80	38,44	126,93	920,35	1,15	0,98	45,36	0,41	0,14	207,13	592,36	12,20	3,17	554,71	2,31	166,93	7,74		
Итого за 2 приема пищи			53,0	62,6	213,1	1554,8	1,4	1,4	45,3	63,3	0,4	567,8	885,8	58,2	22,1	946,3	16,0	229,2	9,9		
<b>Итого за 2 приема пищи ЛТО</b>			55,9	67,4	229,3	1675,6	1,4	1,5	46,2	63,3	0,4	629,2	948,8	58,2	22,1	986,3	16,0	246,6	10,4		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* - замена (приложение 11 к настоящим правилам)



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

суббота

Сезон:

Летний

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1						Минеральные вещества (мг)													
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						F					I				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Ca	P	F	Sc	K	I	Mg	Fe	
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																						
28,01	Фрукт порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,41	0,03	0,01	10,0	5,00	0	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	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64		
*28,12	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	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	1,40	2,20	8,50	68,00	0,02	0,06	0,23	12,69	0,03	0,03	48,93	39,63	10,17	1,08	60,34	4,13	6,48	0,11		
8,07	Соус молочный сладкий	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66		
430	Чай черный с сахаром	20	1,49	0,20	9,94	48,3	0,03	0,01	0,0	0,01	0	0	3,37	12,90	0	4,88	20,27	0,01	2,44	0,18		
0,34	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	0,66		
ЛТО 5,01	Хлеб пшеничный	50	21,57	19,97	77,63	586,27	0,17	0,28	12,44	74,04	0,33	0,33	262,91	263,11	56,50	28,04	560,80	14,09	51,43	5,22		
Итого за Завтрак			24,72	20,33	99,17	680,02	0,20	0,29	15,79	75,03	0,33	0,33	274,74	291,41	58,11	23,22	674,73	14,48	50,79	6,14		
Обед																						
56,12	Салат "Молодость" из капусты с зеленью	60	1,06	2,1	2,9	34,5	0,02	0,02	27,20	0,03	0	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	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	0	32,06	95,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23		
33,09	Биточки мясные с запеченные с овощами	90	16,60	16,6	21,80	303,40	0,1	0,2	4,75	131,38	1,11	1,11	104,3	195,60	61,70	4,44	349,85	17,53	31,49	3,21		
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51		
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	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	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	1,65	230,85	526,68	117,09	10,50	1097,74	25,49	199,18	9,34		
ЛТО	Итого за Обед ЛТО		37,58	28,83	119,56	888,85	0,66	0,51	39,33	310,09	1,65	1,65	237,26	545,76	123,97	10,52	1182,65	26,41	206,04	9,38		
Итого за 2 приема пищи			57,3	47,6	193,4	1442,2	0,8	0,8	50,9	356,9	2,0	2,0	493,8	789,8	173,6	38,5	1638,5	39,6	250,6	14,6		
Итого за 2 приема пищи ЛТО			62,3	49,2	218,7	1568,9	0,9	0,8	55,3	385,1	2,0	2,0	512,0	837,2	182,1	33,7	1837,4	40,9	256,8	15,5		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0,16	0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58	
71,21	Каша молочная геркулесовая с маслом	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 71,29	Каша молочная геркулесовая с маслом	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	
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			18,1	18,2	89,8	597,0	0,3	0,3	2,1	67,8	0,3	314,6	340,7	47,5	31,0	408,3	13,5	86,6	4,3	
Итого за Завтрак ЛТО			21,3	20,8	106,7	693,2	0,3	0,3	3,5	76,3	0,3	343,4	397,0	50,1	31,3	501,0	14,7	93,9	4,8	
<b>Обед</b>																				
83,32	Яйцо отварное со свежим огурцом	20/40	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 на бульоне	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	Щи из свежей капусты на бульоне	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	
124,56	Тёфтели мясные запеченные с овощами	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	
279,39	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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	
332,00	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	
407	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	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	28,1	30,7	97,8	775,7	0,4	0,5	21,0	289,3	1,7	258,3	352,5	135,6	12,7	928,0	44,9	84,6	6,1	
Итого за Обед ЛТО			29,2	32,0	99,5	798,8	0,4	0,5	23,0	319,6	1,7	263,1	360,1	140,3	12,7	984,4	45,6	88,0	6,2	
Итого за 2 приема пищи			46,1	48,9	187,6	1372,7	0,7	0,7	23,1	357,2	2,0	572,8	693,2	183,2	43,7	1336,4	58,4	171,2	10,3	
Итого за 2 приема пищи ЛТО			50,4	52,8	206,2	1492,0	0,7	0,7	26,6	395,9	2,0	608,6	757,1	190,5	44,1	1485,4	60,3	182,0	11,0	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена (приложение П к настоящим правилам)



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Рацион: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛПО

вторник

Сезон:

Летний

Неделя: 2

Минеральные вещества (мг)

Витамины (мг)

Энергетическая ценность (ккал)

Пищевые вещества (г)

Масса порции

Прием пищи, наименование блюда

№ рец.

Fe

Mg

I

K

Se

F

P

Ca

D

A

C

B2

B1

У

Ж

Б

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

0,51

0,57

1,66

0,18

0,33

3,29

3,50

0,65

0,75

3,17

0,57

1,95

7,1

10,4

10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

0,51

0,57

1,66

0,18

0,33

3,29

3,50

0,65

0,75

3,17

0,57

1,95

7,1

10,4

10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

0,51

0,57

1,66

0,18

0,33

3,29

3,50

0,65

0,75

3,17

0,57

1,95

7,1

10,4

10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

0,51

0,57

1,66

0,18

0,33

3,29

3,50

0,65

0,75

3,17

0,57

1,95

7,1

10,4

10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

0,51

0,57

1,66

0,18

0,33

3,29

3,50

0,65

0,75

3,17

0,57

1,95

7,1

10,4

10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

0,51

0,57

1,66

0,18

0,33

3,29

3,50

0,65

0,75

3,17

0,57

1,95

7,1

10,4

10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

0,51

0,57

1,66

0,18

0,33

3,29

3,50

0,65

0,75

3,17

0,57

1,95

7,1

10,4

10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

0,51

0,57

1,66

0,18

0,33

3,29

3,50

0,65

0,75

3,17

0,57

1,95

7,1

10,4

10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

0,94

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
*28,12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая парезка	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
ЛПО 28,01	Фрукт порционно	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
219,22/ 331,10	Сырники творожные с соусом молочным 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
ЛПО	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230	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
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
ЛПО 5,01	Хлеб пшеничный	50	4,36	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			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 ЛПО			14,23	15,58	83,34	522,94	0,21	0,35	12,95	6,04	0,08	344,04	222,24	8,03	0,33	512,30	2,11	50,62	5,03
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
37,01	Салат из свежих помидор с растительным	60	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
ЛПО	Суп картофельный с вермишелью	230	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
151,61	Фрикадельки мясные с овощами тушёными	90	10,10	13,20	14,20	215,70	0,08	0,14	3,77	125,18	0,89	79,64	122,86	38,31	2,03	230,99	12,61	20,08	2,04
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51
420,17	Напиток из яблок	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			26,7	26,2	103,0	755,6	0,6	0,5	26,1	288,7	2,2	200,4	415,5	96,0	8,3	1017,6	21,7	180,4	9,2
ЛПО	Итого за Обед ЛПО		28,1	27,6	106,8	788,9	0,6	0,6	27,4	313,2	2,2	203,2	426,9	102,9	8,3	1096,7	22,7	184,6	9,3
Итого за 2 приёма пищи			61,0	42,6	165,8	1300,4	0,8	1,0	40,1	344,9	2,4	557,4	795,3	171,7	50,1	1641,9	42,9	241,4	15,7
Итого за 2 приёма пищи ЛПО			42,3	43,2	190,2	1311,8	0,9	0,9	40,3	319,2	2,3	547,2	649,2	110,9	8,7	1609,0	24,8	235,3	14,4





№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
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
132,13	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	9,91	8,15	44,65	293,43	0,28	0,18	1,30	0,06	0,07	134,10	258,81	33,05	5,25	361,08	10,88	102,57	3,87
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
<b>Итого за Завтрак</b>			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
<b>Итого за Завтрак ЛТО</b>			19,3	12,0	110,6	622,8	0,4	0,3	4,1	1,7	0,1	236,7	356,0	34,7	19,4	557,7	11,5	118,5	6,8
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,09	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	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
102,08	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
*291,69	Плов с мясом / ИЛИ / Плов с мясными	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
<b>Итого за Обед</b>			33,94	34,45	108,44	881,99	0,54	0,52	39,19	530,29	1,98	186,11	434,98	189,44	3,53	1040,39	42,55	130,00	3,57
<b>Итого за Обед ЛТО</b>			35,76	35,62	112,19	914,96	0,57	0,53	40,22	537,54	1,98	192,52	454,06	196,32	3,55	1125,30	43,47	136,86	3,61
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			51,3	44,8	210,1	1446,1	0,9	0,7	43,1	532,0	2,1	396,0	739,2	217,5	21,9	1525,9	51,9	247,3	9,6
<b>Итого за 2 приема пищи ЛТО</b>			55,1	47,6	222,8	1537,8	1,0	0,8	44,4	559,2	2,1	429,2	810,1	231,0	22,9	1683,0	55,0	255,4	10,4

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* замена (приложение 11 к настоящим правилам)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20



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

суббота

Сезон:

Летний

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
																				4	5	6
Завтрак																						
401,30	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной	250/50	21,94	22,05	125,74	769,95	0,48	0,54	1,28	56,21	0	0	321,63	401,08	0	41,01	608,24	9,04	95,66	3,74		
ЛТО	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной	300/40	26,29	25,33	147,27	921,33	0,48	0,54	1,51	65,95	0	0	383,49	468,78	0	48,26	728,8	9,78	113,55	4,33		
401,28	подливкой	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,040	0	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40			
303,29	Кофейный напиток с молоком	200	22,4	22,4	131,3	796,7	0,5	0,5	1,3	56,3	0,0	385,6	412,5	0,0	41,0	633,4	9,0	103,1	4,1			
Итого за Завтрак			26,8	25,6	152,9	948,0	0,5	0,5	1,5	66,0	0,0	447,5	480,2	0,0	48,3	754,0	9,8	121,0	4,7			
Обед (полноценный рацион питания)																						
10,54	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	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			
* 81,24//	Свекольник "Классический" со сметаной	200/5	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93			
*124,41	Щи из капусты со сметаной	250/5	5,87	7,00	7,12	115,25	0,02	0,03	13,45	131,18	0	46,85	38,71	18,45	0,42	230,0	19,06	16,41	0,60			
* 81,24//	Щи из капусты со сметаной	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			
239,48	Тертелли из рыбы с овощами тушеными	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			
21,08	Рис отварной гарнирный 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			
430	Чай черный с сахаром	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			
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	25,10	24,54	103,76	651,54	0,84	0,76	58,63	1,15	0,04	289,07	448,15	12,48	3,32	390,30	2,34	162,98	8,66			
Итого за Обед ЛТО			29,60	29,42	102,12	707,14	0,81	0,74	56,38	132,27	0,04	298,04	447,95	30,71	3,26	522,10	21,37	160,95	8,33			
Итого за 2 приема пищи			47,5	46,9	235,1	1448,2	1,3	1,3	59,9	57,4	0,0	674,7	860,7	12,5	44,3	1023,7	11,4	266,0	12,8			
Итого за 2 приема пищи ЛТО			56,4	55,1	255,0	1655,2	1,3	1,3	57,9	198,3	0,0	745,5	928,2	30,7	51,5	1276,1	31,1	281,9	13,1			