

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
27	Каша рисовая молочная жидкая	300	20	12	50.2	342	0.08	0.97	0.1		0.19	136.7	33.75	0.82
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.67	0.08	0.72	0.05				33.07	1.33
Итого за Завтрак лагерь			28.84	23.36	97.13	667.31	0.22	1.69	0.25	0	13.39	177.6	75.26	2.83
Обед лагерь														
14	Огурцы свежие резанные порционно	100	0.7	0.08	1.516	9.2	0.02	3			13.8	25.2	8.4	0.36
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.25	2.5	25.95	120	0.1	13.12	0.02		20.82	52.07	21.5	0.82
796	Каша пшеничная жидкая (гарнир)	200	8.4	6.06	51.83	268.3					9.82	0.29	1.96	0.01
75	Котлета Детская с соусом	100	11.2	20.4	3.6	252.6	0.09	1	0.05		28.96	183.1	23.66	2.73
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.49	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			27.93	29.3	139.3	892.82	0.29	17.85	0.07	0	88.88	299.7	81.41	5.28
Итого за день			56.77	52.66	236.4	1560.13	0.51	19.54	0.32	0	102.3	477.3	156.7	8.11

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
286	Каша пшеничная молочная жидкая	250	16.81	5.938	34.78	274.8375	0.11				18.67		28	0.93
	Яйцо вареное	40	6.8	10.3	1.7	126							8.6	1.1
6	Сыр порционный	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
Итого за Завтрак лагерь			30.69	19.67	80	633.4775	0.18	0.26	0.04	0	135.9	101.2	54.4	3.67
Обед лагерь														
19	Помидоры свежие резанные порционно	100	1.02		2.72	61.92	0.04	15			8.4	15.6	12	0.54
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	250	13.5	3.6	12.5	132	0.08	12.8	0.04		22.59	55.86	17.5	0.83
97	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	12.2	47	294	0.03		0.04		4.72	19.62	4.46	0.44
81	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5.82	13.77	42.83	202.57	0.06	1.2	48.01		18.47	121	14.44	1.26
267	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.97	81.13		55			7		2	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			31.98	30.09	153.6	911.84	0.27	84	48.09	0	73.18	251	58.8	4.03
Итого за день			62.67	49.76	233.6	1545.3175	0.45	84.26	48.13	0	209.1	352.3	113.2	7.7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
4,004	Каша гречневая жидкая на молоке	300	15.6	15.82	58.8	441.6	0.53	19	0.03		12.6	174.5	116.3	3.93
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
71	Чай с лимоном	200	0.3	0.04	20.7	82		3.7			18.03	10.22	7.52	0.92
Итого за Завтрак лагерь			20.54	23.59	109.2	730.24	0.59	22.7	0.13	0	43.83	225.6	132.3	5.53
Обед лагерь														
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.93	5.13	3.46	64.95	0.02	9.3			13.64	21.57	9.55	0.44
134	Суп крестьянский с крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0.07	16.05	0.02		34.46	51.18	21.14	0.7
251	Картофельное пюре	200	4.08	10.4	35.27	224	0.08	2.85	0.06		25.81	44.95	15.58	0.58
268	суфле из рыбы	100	16.36	9.7	19.59	236.1	0.07	25.24	1.14		68.03	68.96	29.88	1.15
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			28.13	30.77	116.2	837.27	0.3	53.54	1.22	0	159.2	233.9	88.95	4.4
Итого за день			48.67	54.36	225.4	1567.51	0.89	76.24	1.35	0	203	459.5	221.2	9.93

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	250	14.2	11.6	57.45	277.6	0.09	0.81	0.08		25.33	149.6	38.67	1.07
113	Запеканка манная	50	2.2	3.59	5.6	78.3	0.02	0.36			8.63	9.95	2.22	0.14
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
71	Чай с лимоном	200	0.3	0.04	20.7	82		3.7			18.03	10.22	7.52	0.92
Итого за Завтрак лагерь			21.26	15.71	113.3	578.54	0.17	4.87	0.08	0	63.99	208.8	56.81	2.79
Обед лагерь														
1,034	Салат из свеклы с сыром	100	3.25	4.42	8.07	84.6	0.01	3.56	0.01		60.65	48.55	12.98	0.74
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8.75	9.5	8.25	154.25	0.04	14.02	0.63		37.79	38.31	16.6	0.64
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	200	6.48	4	30.79	237.7	0.11				12.28	75.25	51.02	1.7
367	Птица запеченная	100	7.36	11.5	10.33	195.7	0.08	3.62	64.06		26.46	162.8	22.1	1.62
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.49	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			30.22	29.68	113.9	914.97	0.32	21.93	64.7	0	152.7	363.9	128.6	6.06
Итого за день			51.48	45.39	227.1	1493.51	0.49	26.8	64.78	0	216.7	572.7	185.4	8.85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
4,001	Каша вязкая молочная "Дружба"	300	9.36	15.66	54.3	366.996	0.32	22.5	0.02		7.48	64.78	22.37	0.65
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
264	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	93.33	0.15	0.87	0.01		83.87		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			17.12	26.06	98.12	666.966	0.53	23.37	0.13	0	104.6	105.7	40.14	1.41
Обед лагерь														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1.13	4.83	6.5	80.68	0.02	21.93			25.89	19.95	10.31	0.37
43	Рассольник ленинградский	250	2.1	5.125	16.6	120.75	0.08	4.23	0.07		37.91	70.17	26.02	0.94
7,011	Запеканка картофельная со свининой	300	19.87	20.27	47.51	467.772	0.18	22.5	0.03		37.21	183.1	43.94	2.84
268	Сок фруктовый	200	1		20.2	85.33	0.03	5.33			18.67	18.67	10.67	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			28.06	30.46	120.4	894.752	0.37	53.99	0.1	0	131.7	330.9	99.34	5.61
Итого за день			45.18	56.52	218.5	1561.718	0.9	77.36	0.23	0	236.2	436.6	139.5	7.02

ООО Професионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
27	Каша рисовая молочная жидкая	300	20	12	50.2	342	0.08	0.97	0.1		0.19	136.7	33.75	0.82
6	Сыр порционнно	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.67	0.08	0.72	0.05				33.07	1.33
Итого за Завтрак лагерь			31.08	19.06	97	637.31	0.23	1.85	0.19	0	112.2	229.7	80.22	2.92
Обед лагерь														
14	Огурцы свежие резанные порционнно	100	0.7	0.083	1.52	9.2	0.02	3			13.8	25.2	8.4	0.36
59	Суп Агрыйчишд	250	5.25	3	14.25	105	0.09	11.8	0.04		24.65	48.59	21.24	0.81
97	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	8.2	47	294	0.03		0.04		4.72	19.62	4.46	0.44
454	Котлета по-Хлыновски с соусом	100	15.69	18.24	12.54	258.3	0.07	5.35	0.15		17.99	119.4	20.51	1.94
267	Напиток из шиповника с/п	200	0.68	0.28	18.97	81.13		55			7		2	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			33.28	30.04	123.9	887.85	0.27	75.15	0.23	0	80.16	251.8	65.01	4.51
Итого за день			64.36	49.1	220.9	1525.16	0.5	77	0.42	0	192.4	481.5	145.2	7.43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
792	Каша манная молочная жидкая	300	8.7	12.6	43.5	314.4	0.05				20		8.33	0.33
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.67	0.08	0.72	0.05				33.07	1.33
Итого за Завтрак лагерь			16.09	21.86	83.18	587.31	0.19	0.72	0.15		33.2	40.9	49.84	2.34
Обед лагерь														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	100	1.71	5	8.46	85.7	0.01	9.07	0.33		19.91	10.78	6.17	0.23
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.25	2.5	25.95	120	0.1	13.12	0.02		20.82	52.07	21.5	0.82
891	рис отварной рассыпчатый	200	4.47	6.64	38.56	222.15	0.03		0.03		1.17	59.33	18.65	0.51
13,014	Гуляш из свинины	100	13.9	14.9	33.2	248.2	0.07	4.6	0.16		15.49	163.2	23.48	2.46
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.49	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			27.71	29.3	162.6	918.77	0.29	27.52	0.54	0	72.87	324.4	95.69	5.38
Итого за день			43.8	51.16	245.8	1506.08	0.48	28.24	0.69	0	106.1	365.3	145.5	7.72

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
68	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	6.525	23.55	281.5	0.06	1.3	0.05		129.1	104.2	16.92	0.37
149	Творожная запеканка	50	8.88	6.05	9.19	139	0.03	0.11	0.03		64.66	91.99	10.71	0.31
6	Сыр порционно	10	2.32	2.95		36	0.01	0.16	0.04		100	54	5	0.11
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
Итого за Завтрак лагерь			23.16	16.01	76.26	653.14	0.16	1.67	0.12	0	311.1	297.5	45.43	2.32
Обед лагерь														
1,039	Винегрет овощной	100	1.57	10.18	6.7	128.6	0.04	5.25			13.06	26.91	11.03	0.46
65	Суп картофельный с клёцками	250	3.35	3.35	37.13	124.75	0.04	0.59	0.4		36		7.09	0.65
321	Плов из курицы	300	25.07	20.85	53.98	484.37	0.05	3	0.01		23.1		27.02	0.98
304	Компот из яблок	200	0.24	0.08	27.83	109	0.02	5.3	0.03		7.68	6.2	3.6	0.61
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			34.19	34.7	155.2	986.94	0.21	14.14	0.44	0	91.84	72.11	57.14	3.36
Итого за день			57.35	50.71	231.5	1640.08	0.37	15.81	0.56	0	402.9	369.6	102.6	5.68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
200	Каша геркулесовая (вязкая) с маслом	250	14.2	11.6	57.45	277.6	0.09	0.81	0.08		25.33	149.6	38.67	1.07
113	Запеканка манная	50	2.2	3.59	5.6	78.3	0.02	0.36			8.63	9.95	2.22	0.14
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
264	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	93.33	0.15	0.87	0.01		83.87		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			24.16	25.59	106.9	655.87	0.32	2.04	0.19	0	131	200.4	58.66	1.97
Обед лагерь														
623	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5.6	9.1	5.1	124	0.04	2.58	0.01		19.2		20.4	0.36
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5.2	13.1	106	0.06	19.31	0.2		43.42	51.67	23.64	1.02
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	200	6.7	7.82	30.24	201.13	0.07				11.67		17.5	0.58
13,015	Эрзаы из свинины с яйцом в соусе	100	17.82	42	11.29	250.72	0.09	1.2	0.04		25.88	218.9	26.98	3.21
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.49	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			36.5	64.38	116.2	924.57	0.34	23.82	0.25	0	115.7	309.6	114.4	6.53
Итого за день			60.66	89.97	223	1580.44	0.66	25.86	0.44	0	246.7	510	173.1	8.5

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
4,001	Каша вязкая молочная "Дружба"	300	17.04	13.92	68.94	333.12	0.09	0.81	0.08		25.33	149.6	38.67	1.07
	Яйцо вареное	40	6.8	10.3	1.7	126							8.6	1.1
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
266	Какао с молоком	200	4.2	3.63	17.28	118.67	0.08	0.72	0.05				33.07	1.33
Итого за Завтрак лагерь			32.6	28.33	117.4	718.43	0.23	1.53	0.13	0	37.33	188.6	88.74	4.16
Обед лагерь														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1.1	6.89	3.43	72.8	0.03	11.75			10.24	13.44	10.13	0.46
134	Суп крестьянский с крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0.07	16.05	0.02		34.46	51.18	21.14	0.7
251	Картофельное пюре	200	4.08	10.4	35.27	224	0.08	2.85	0.06		25.81	44.95	15.58	0.58
884	Суфле из птицы	100	16.94	8.02	16.93	181.6	0.26	13.67	5.82		7.38	226.4	14.09	5.21
267	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	18.97	181.13		55			7		2	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			29.36	31.13	118.5	915.75	0.5	99.32	5.9	0	96.89	375	71.34	7.91
Итого за день			61.96	59.46	235.9	1634.18	0.73	100.9	6.03	0	134.2	563.5	160.1	12.07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
286	Каша пшеничная молочная жидкая	300	20.17	7.104	41.72	329.844	0.13				23.33		35	1.17
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66			0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
Итого за Завтрак лагерь			25.01	14.83	85.37	592.484	0.19	0.1	0.1	0	41.78	49.14	47.84	2.72
Обед лагерь														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.38	2.06	4.63	41.62	0.01	2.67			15.12	16.54	8.9	0.8
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.1	22.3	129.5	0.07	9.44	0.03		19.72	38.87	16.99	0.65
97	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	8.7	47	294	0.03		0.04		4.72	19.62	4.46	0.44
7,041	Тефтели мясные с рисом в соусе	100	11.18	21.17	13.32	275.8	0.05				10.86	147.6	20.48	2.03
153	Компот из сухофруктов сп	200	0.42	0.02	26.84	102.5	0.02	0.73			3.48		17.49	0.7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			30.14	37.29	143.7	983.64	0.24	12.84	0.07	0	65.9	261.6	76.72	5.28
Итого за день			55.15	52.12	229	1576.124	0.43	12.94	0.17	0	107.7	310.8	124.6	8

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню лагерь 2-х недельное

День: суббота

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 лагерь														
792	Каша манная молочная жидкая	300	8.7	12.6	43.5	314.4	0.05				20		8.33	0.33
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.64	0.06				12	39	8.4	0.66
264	Кофейный напиток	200	3.12	2.67	14.17	93.33	0.15	0.87	0.01		83.87		9.33	0.08
Итого за Завтрак лагерь			16.38	15.75	87.19	548.37	0.26	0.87	0.01	0	115.9	39	26.06	1.07
Обед лагерь														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.75	6	2.35	66.6	0.02	6.18			13.61	22.89	7.9	0.33
50	Суп толокнячный (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	20.18	15	32.7	128.75	0.09	9.68	10.6		15.33	65.26	20.3	1.9
3,001	Рагу из овощей	200	5.64	10.53	29.27	235.93	0.16	40.5	0.09		55.2	107.3	48.38	1.58
437	гуляш из курицы	100	12.7	18.05	23.9	211	0.07	4.6	0.16		15.49	163.2	23.48	2.46
308	Напиток из изюма	200	0.36		33.16	128	0.03				16.4	25.8	8.4	0.66
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.82	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед лагерь			43.59	49.82	151	910.5	0.43	60.96	10.85	0	128	423.4	116.9	7.59
Итого за день			59.97	65.57	238.2	1458.87	0.69	61.83	10.86	0	243.9	462.4	142.9	8.66

