

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор  
МБОУ Слободищенской СОШ  
И.С. Пузанкова  
22.05.2023г.



**СОГЛАСОВАНО:**  
Начальник ЛОЛ  
О.А. Ягченко  
22.05.2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Генеральный директор  
ООО "ОЛИМПИА"  
Т.Ю. Бабаева  
22.05.2023г.



**ПРИМЕРНОЕ 10- ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
НА БАЗЕ МБОУ СЛОБОДИЩЕНСКОЙ СОШ  
(возрастная категория с 12 до 16 лет)**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |        |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 243                     | Сосиски отварные (Лето)                    | 50           | 5                    | 14 | 1   | 148                            | 0,1           |      | 0,05   |    | 11                        | 67  | 8   | 1  |
| 309                     | Макароны отварные. (Лето)                  | 150/5        | 6                    | 5  | 30  | 199                            | 0,1           |      | 0,05   |    | 9                         | 38  | 9   | 1  |
|                         | Хлеб ржаной (Лето)                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 377                     | Чай с лимоном. (Лето)                      | 200/15/7     |                      |    | 15  | 59                             |               | 2,9  | 0,14   |    | 6                         | 6   | 3   | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 14                   | 20 | 60  | 491                            | 0,3           | 10,5 | 0,24   |    | 52                        | 157 | 38  | 4  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3    |        |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)   | 250          | 2                    | 5  | 9   | 91                             | 0,1           | 30,3 | 200,95 |    | 41                        | 47  | 22  | 1  |
| 268                     | КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)                  | 80           | 12                   | 19 | 11  | 267                            | 0,1           |      | 0,07   |    | 21                        | 122 | 18  | 2  |
| 304                     | Рис отварной. (Лето)                       | 150/5        | 4                    | 6  | 41  | 235                            |               |      | 0,07   |    | 5                         | 85  | 28  | 1  |
|                         | Хлеб ржаной (Лето)                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 348                     | Компот из изюма. (Лето)                    | 200          |                      |    | 1   | 4                              |               |      |        |    |                           | 1   |     |    |
| 338                     | Яблоки (Лето)                              | 160          | 1                    | 1  | 16  | 75                             |               | 11,2 | 8      |    | 26                        | 18  | 14  | 4  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 22                   | 32 | 92  | 754                            | 0,3           | 44,6 | 209,09 |    | 122                       | 324 | 98  | 9  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 36                   | 52 | 152 | 1245                           | 0,6           | 55,1 | 209,33 |    | 174                       | 481 | 136 | 13 |

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |      |     |    |
| 19                      | БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)                         | 20/18        | 5                    | 4  | 12  | 108                            |               | 0,2  | 0,06   |    | 147                       | 92   | 10  |    |
| 223                     | Запеканка из творога со сгущенным молоком. (Лето) | 100/30       | 15                   | 22 | 34  | 406                            | 0,1           | 0,1  | 0,19   |    | 116                       | 181  | 19  | 1  |
| 382                     | Какао с молоком. (Лето)                           | 200          | 4                    | 4  | 25  | 145                            |               | 1,3  | 0,15   |    | 126                       | 116  | 31  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 24                   | 30 | 71  | 659                            | 0,1           | 1,6  | 0,4    |    | 389                       | 389  | 60  | 2  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |      |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры)               | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |        |    | 4                         | 8    | 6   |    |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми                       | 250          | 6                    | 6  | 20  | 153                            | 0,3           | 10,7 | 201,5  |    | 28                        | 85   | 34  | 2  |
| 256                     | мясо тушеное                                      | 100/50       | 12                   | 25 | 12  | 306                            | 0,1           |      | 0,08   |    | 11                        | 124  | 18  | 2  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая.                       | 150          | 18                   | 9  | 78  | 478                            | 0,4           |      | 0,05   |    | 36                        | 427  | 285 | 10 |
|                         | Хлеб ржаной                                       | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38   | 12  | 1  |
| 376                     | Чай с сахаром.                                    | 200/15       |                      |    | 15  | 57                             |               | 0,1  |        |    | 3                         | 4    | 2   |    |
| 341                     | Мандарин свежий                                   | 130          | 1                    |    | 29  | 127                            | 0,1           | 49,4 |        |    | 47                        | 14   | 33  | 22 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 40                   | 41 | 168 | 1206                           | 1             | 67,8 | 201,63 |    | 151                       | 700  | 390 | 37 |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 64                   | 71 | 239 | 1865                           | 1,1           | 69,4 | 202,03 |    | 540                       | 1089 | 450 | 39 |

## 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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 304                     | Рис отварной.                       | 150          | 4                    | 6  | 40  | 227                            |               |      | 0,07   |    | 5                         | 82  | 27  | 1  |
| 295                     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ          | 80           | 12                   | 23 | 11  | 299                            | 0,1           | 1    | 38,85  |    | 15                        | 108 | 15  | 1  |
| 331                     | Соус с томатом                      | 30           | 1                    |    | 5   | 26                             |               | 2,7  | 0,12   |    | 1                         | 9   | 4   |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |        |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 376                     | Чай с сахаром.                      | 200/15       |                      |    | 15  | 57                             |               | 0,1  |        |    | 3                         | 4   | 2   |    |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |              | 20                   | 30 | 85  | 694                            | 0,2           | 11,4 | 39,04  |    | 50                        | 249 | 66  | 3  |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3    |        |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ        | 250          | 2                    | 4  | 13  | 97                             | 0,1           | 20,3 | 201,55 |    | 40                        | 52  | 25  | 1  |
| 267                     | Шницель натуральный рубленный       | 75           | 17                   | 23 | 8   | 307                            | 0,1           |      | 0,16   |    | 22                        | 177 | 25  | 3  |
| 309                     | Макаронь отварные.                  | 150          | 6                    | 5  | 29  | 193                            | 0,1           |      | 0,05   |    | 8                         | 37  | 8   | 1  |
| 360                     | Кисель из повидла                   | 200          |                      |    | 30  | 116                            |               |      | 0,07   |    | 6                         | 10  | 2   |    |
| 338                     | Бананы                              | 200          | 3                    | 1  | 42  | 192                            | 0,1           | 20   |        |    | 16                        | 56  | 84  | 1  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |              | 31                   | 34 | 136 | 987                            | 0,5           | 43,4 | 201,83 |    | 121                       | 383 | 160 | 7  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |              | 51                   | 64 | 221 | 1681                           | 0,7           | 54,8 | 240,87 |    | 171                       | 632 | 226 | 10 |

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## 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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |       |        |    |                           |      |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5   |        |    | 4                         | 8    | 6   |    |
| 227                     | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (Минтай)           | 100          | 18                   | 9  |     | 151                            | 0,1           | 0,9   | 11,36  |    | 47                        | 274  | 63  | 1  |
| 251                     | Картофельное пюре                   | 150          | 3                    | 7  | 16  | 155                            | 0,1           | 5,1   | 0,11   |    | 46                        | 81   | 28  | 1  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1   |        |    | 22                        | 38   | 12  | 1  |
| 19                      | БУТЕРБРОД С СЫРОМ.                  | 20/18        | 5                    | 4  | 12  | 108                            |               | 0,2   | 0,06   |    | 147                       | 92   | 10  |    |
| 377                     | Чай с лимоном.                      | 200/15/7     |                      |    | 15  | 59                             |               | 2,9   | 0,14   |    | 6                         | 6    | 3   | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |              | 29                   | 21 | 57  | 558                            | 0,3           | 16,7  | 11,67  |    | 272                       | 499  | 122 | 4  |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |       |        |    |                           |      |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3     |        |    | 7                         | 13   | 4   |    |
| 96                      | Рассольник Ленинградский            | 250          | 3                    | 5  | 17  | 129                            | 0,1           | 7,3   | 203    |    | 34                        | 135  | 28  | 1  |
| 260                     | Гуляш из свинины                    | 100/50       | 22                   | 25 | 6   | 337                            | 0,1           | 6,2   | 0,24   |    | 28                        | 230  | 34  | 4  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая.         | 150          | 18                   | 9  | 78  | 478                            | 0,4           |       | 0,05   |    | 36                        | 427  | 285 | 10 |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1   |        |    | 22                        | 38   | 12  | 1  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов.        | 200          |                      |    | 31  | 120                            |               | 1,5   | 100    |    | 5                         | 4    | 3   |    |
| 341                     | Апельсин                            | 200          |                      |    | 66  | 278                            | 0,1           | 104,3 |        |    | 61                        | 40   | 23  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |              | 46                   | 40 | 212 | 1424                           | 0,8           | 122,4 | 303,29 |    | 193                       | 887  | 389 | 17 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |              | 75                   | 61 | 269 | 1982                           | 1,1           | 139,1 | 314,96 |    | 465                       | 1386 | 511 | 21 |

## 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 вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|--------|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |                                     |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С    | А      | Е  | Са                        | Р   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2                                   | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9    | 10     | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |        |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 256                     | мясо тушеное                        | 50/50        | 8                    | 17 | 8   | 204                            |               |      | 0,05   |    | 7                         | 83  | 12  | 1  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая.         | 150          | 18                   | 9  | 78  | 478                            | 0,4           |      | 0,05   |    | 36                        | 427 | 285 | 10 |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 377                     | Чай с лимоном.                      | 200/15/7     |                      |    | 15  | 59                             |               | 2,9  | 0,14   |    | 6                         | 6   | 3   | 1  |
|                         | Печенье                             | 16           | 1                    |    | 8   | 38                             |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |              | 30                   | 27 | 123 | 864                            | 0,5           | 10,5 | 0,24   |    | 75                        | 562 | 318 | 13 |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3    |        |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250          | 2                    | 5  | 9   | 91                             | 0,1           | 30,3 | 200,95 |    | 41                        | 47  | 22  | 1  |
| 288                     | Птица отварная.                     | 80           | 11                   | 10 | 3   | 163                            |               | 1,1  | 7,15   |    | 20                        | 60  | 9   | 1  |
| 331                     | Соус с томатом                      | 30           | 1                    |    | 5   | 26                             |               | 2,7  | 0,12   |    | 1                         | 9   | 4   |    |
| 309                     | Макароны отварные.                  | 150          | 6                    | 5  | 29  | 193                            | 0,1           |      | 0,05   |    | 8                         | 37  | 8   | 1  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 348                     | Компот из изюма.                    | 200          |                      |    | 1   | 4                              |               |      |        |    |                           | 1   |     |    |
| 338                     | Яблоки                              | 160          | 1                    | 1  | 16  | 75                             |               | 11,2 | 8      |    | 26                        | 18  | 14  | 4  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |              | 24                   | 22 | 77  | 634                            | 0,3           | 48,4 | 216,27 |    | 125                       | 223 | 73  | 8  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |              | 54                   | 49 | 200 | 1498                           | 0,8           | 58,9 | 216,51 |    | 200                       | 785 | 391 | 21 |

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## 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 вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|---------------|------|--------|----|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У   |                                | В1            | С    | А      | Е  | Са                        | Р   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5  | 6   | 7                              | 8             | 9    | 10     | 11 | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |        |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 291                     | Плов из птицы (Лето)                       | 75/150       | 24                   | 31 | 42  | 541                            | 0,1           | 6,1  | 317,91 |    | 29                        | 275 | 55  | 3  |
|                         | Хлеб ржаной (Лето)                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 377                     | Чай с лимоном. (Лето)                      | 200/15/5     |                      |    | 15  | 59                             |               | 2,8  | 0,14   |    | 6                         | 6   | 3   |    |
| 475                     | Печенье 30 (Лето)                          | 16           | 1                    |    | 8   | 38                             |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 28                   | 32 | 79  | 723                            | 0,2           | 16,5 | 318,05 |    | 61                        | 327 | 76  | 4  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3    |        |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 97                      | Суп картофельный (Лето)                    | 250          | 3                    | 3  | 20  | 116                            | 0,1           | 23,2 | 203,38 |    | 17                        | 76  | 31  | 1  |
| 279                     | Тефтели мясные (2-й вариант) (Лето)        | 110          | 10                   | 10 | 17  | 198                            | 0,1           | 6,3  | 0,2    |    | 12                        | 113 | 22  | 2  |
| 309                     | Макароны отварные. (Лето)                  | 150          | 6                    | 5  | 29  | 193                            | 0,1           |      | 0,05   |    | 8                         | 37  | 8   | 1  |
|                         | Хлеб ржаной (Лето)                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов. (Лето)        | 200          |                      |    | 31  | 120                            |               | 1,5  | 100    |    | 5                         | 4   | 3   |    |
| 338                     | Яблоки (Лето)                              | 200          | 1                    | 1  | 20  | 94                             | 0,1           | 14   | 10     |    | 32                        | 22  | 18  | 4  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 23                   | 20 | 131 | 803                            | 0,5           | 48,1 | 313,63 |    | 103                       | 303 | 98  | 9  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 51                   | 52 | 210 | 1526                           | 0,7           | 64,6 | 631,68 |    | 164                       | 630 | 174 | 13 |

## 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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) (Лето) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |        |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 243                     | Сосиски отварные (Лето)                    | 50           | 5                    | 14 | 1   | 148                            | 0,1           |      | 0,05   |    | 11                        | 67  | 8   | 1  |
| 309                     | Макароны отварные. (Лето)                  | 150/5        | 6                    | 5  | 30  | 199                            | 0,1           |      | 0,05   |    | 9                         | 38  | 9   | 1  |
|                         | Хлеб ржаной (Лето)                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 377                     | Чай с лимоном. (Лето)                      | 200/15/7     |                      |    | 15  | 59                             |               | 2,9  | 0,14   |    | 6                         | 6   | 3   | 1  |
| 475                     | Печенье 30 (Лето)                          | 16           | 1                    |    | 8   | 38                             |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 15                   | 20 | 68  | 529                            | 0,3           | 10,5 | 0,24   |    | 52                        | 157 | 38  | 4  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы) (Лето)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3    |        |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем (Лето)   | 250          | 2                    | 5  | 9   | 91                             | 0,1           | 30,3 | 200,95 |    | 41                        | 47  | 22  | 1  |
| 268                     | КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ (Лето)                  | 80           | 12                   | 19 | 11  | 267                            | 0,1           |      | 0,07   |    | 21                        | 122 | 18  | 2  |
| 331                     | Соус с томатом (Лето)                      | 30           | 1                    |    | 5   | 26                             |               | 2,7  | 0,12   |    | 1                         | 9   | 4   |    |
| 304                     | Рис отварной. (Лето)                       | 150          | 4                    | 6  | 40  | 227                            |               |      | 0,07   |    | 5                         | 82  | 27  | 1  |
|                         | Хлеб ржаной (Лето)                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов. (Лето)        | 200          |                      |    | 31  | 120                            |               | 1,5  | 100    |    | 5                         | 4   | 3   |    |
| 338                     | Яблоки (Лето)                              | 160          | 1                    | 1  | 16  | 75                             |               | 11,2 | 8      |    | 26                        | 18  | 14  | 4  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 23                   | 32 | 126 | 888                            | 0,3           | 48,8 | 309,21 |    | 128                       | 333 | 104 | 9  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 38                   | 52 | 194 | 1417                           | 0,6           | 59,3 | 309,45 |    | 180                       | 490 | 142 | 13 |

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## 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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |      |     |    |
| 19                      | БУТЕРБРОД С СЫРОМ. (Лето)            | 20/18        | 5                    | 4  | 12  | 108                            |               | 0,2  | 0,06   |    | 147                       | 92   | 10  |    |
| 222                     | Пудинг из творога(запеченный) (Лето) | 100/30       | 15                   | 21 | 44  | 422                            | 0,1           | 0,4  | 0,17   |    | 122                       | 185  | 24  | 1  |
| 382                     | Какао с молоком. (Лето)              | 200          | 4                    | 4  | 25  | 145                            |               | 1,3  | 0,15   |    | 126                       | 116  | 31  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      |              | 24                   | 29 | 81  | 675                            | 0,1           | 1,9  | 0,38   |    | 395                       | 393  | 65  | 2  |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |      |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры)  | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |        |    | 4                         | 8    | 6   |    |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми          | 250          | 6                    | 6  | 20  | 153                            | 0,3           | 10,7 | 201,5  |    | 28                        | 85   | 34  | 2  |
| 260                     | Гуляш из свинины                     | 100/50       | 22                   | 25 | 6   | 337                            | 0,1           | 6,2  | 0,24   |    | 28                        | 230  | 34  | 4  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая.          | 150          | 18                   | 9  | 78  | 478                            | 0,4           |      | 0,05   |    | 36                        | 427  | 285 | 10 |
|                         | Хлеб ржаной                          | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38   | 12  | 1  |
| 376                     | Чай с сахаром.                       | 200/15       |                      |    | 15  | 57                             |               | 0,1  |        |    | 3                         | 4    | 2   |    |
| 341                     | Мандарин свежий                      | 130          | 1                    |    | 29  | 127                            | 0,1           | 49,4 |        |    | 47                        | 14   | 33  | 22 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      |              | 50                   | 41 | 162 | 1237                           | 1             | 74   | 201,79 |    | 168                       | 806  | 406 | 39 |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |              | 74                   | 70 | 243 | 1912                           | 1,1           | 75,9 | 202,17 |    | 563                       | 1199 | 471 | 41 |

## 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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |      |    |                           |     |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |      |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 279                     | Тефтели мясные (2-й вариант)        | 110          | 10                   | 10 | 17  | 198                            | 0,1           | 6,3  | 0,2  |    | 12                        | 113 | 22  | 2  |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая.         | 150          | 18                   | 9  | 78  | 478                            | 0,4           |      | 0,05 |    | 36                        | 427 | 285 | 10 |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |      |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 377                     | Чай с лимоном.                      | 200/15/7     |                      |    | 15  | 59                             |               | 2,9  | 0,14 |    | 6                         | 6   | 3   | 1  |
|                         | Вафли                               | 13           | 1                    | 1  | 8   | 48                             |               |      |      |    | 5                         | 9   | 2   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |              | 32                   | 21 | 132 | 868                            | 0,6           | 16,8 | 0,39 |    | 85                        | 601 | 330 | 14 |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |      |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3    |      |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 111                     | Суп с макаронными изделиями         | 250          | 3                    | 5  | 16  | 121                            |               | 1,4  | 0,03 |    | 10                        | 30  | 9   | 1  |
| 234                     | Котлеты рыбные                      | 80           | 9                    | 8  | 5   | 135                            | 0,1           | 0,5  | 5,28 |    | 16                        | 121 | 20  | 1  |
| 251                     | Картофельное пюре                   | 150          | 3                    | 7  | 16  | 155                            | 0,1           | 5,1  | 0,11 |    | 46                        | 81  | 28  | 1  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |      |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 344                     | Компот из свежих яблок              | 200          |                      |    | 6   | 23                             |               | 0,8  |      |    | 1                         | 1   | 1   |    |
| 338                     | Бананы                              | 200          | 3                    | 1  | 42  | 192                            | 0,1           | 20   |      |    | 16                        | 56  | 84  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |              | 21                   | 22 | 99  | 708                            | 0,4           | 30,9 | 5,42 |    | 118                       | 340 | 158 | 5  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |              | 53                   | 43 | 231 | 1576                           | 1             | 47,7 | 5,81 |    | 203                       | 941 | 488 | 19 |

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## 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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |       |        |    |                           |     |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5   |        |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 267                     | Шницель натуральный рубленый        | 80           | 18                   | 24 | 8   | 328                            | 0,1           |       | 0,17   |    | 23                        | 189 | 27  | 3  |
| 331                     | Соус с томатом                      | 30           | 1                    |    | 5   | 26                             |               | 2,7   | 0,12   |    | 1                         | 9   | 4   |    |
| 309                     | Макароны отварные.                  | 150/5        | 6                    | 5  | 30  | 199                            | 0,1           |       | 0,05   |    | 9                         | 38  | 9   | 1  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1   |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 19                      | БУТЕРБРОД С СЫРОМ.                  | 20/18        | 5                    | 4  | 12  | 108                            |               | 0,2   | 0,06   |    | 147                       | 92  | 10  |    |
| 376                     | Чай с сахаром.                      | 200/15       |                      |    | 15  | 57                             |               | 0,1   |        |    | 3                         | 4   | 2   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |              | 33                   | 34 | 84  | 803                            | 0,3           | 10,6  | 0,4    |    | 209                       | 378 | 70  | 5  |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |       |        |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3     |        |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ        | 250          | 2                    | 4  | 13  | 97                             | 0,1           | 20,3  | 201,55 |    | 40                        | 52  | 25  | 1  |
| 291                     | Плов из птицы                       | 75/150       | 24                   | 31 | 42  | 541                            | 0,1           | 6,1   | 317,91 |    | 29                        | 275 | 55  | 3  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1   |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 360                     | Кисель из повидла                   | 200          |                      |    | 30  | 116                            |               |       | 0,07   |    | 6                         | 10  | 2   |    |
| 341                     | Апельсин                            | 200          |                      |    | 66  | 278                            | 0,1           | 104,3 |        |    | 61                        | 40  | 23  | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |              | 29                   | 36 | 165 | 1114                           | 0,4           | 133,8 | 519,53 |    | 165                       | 428 | 121 | 6  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |              | 62                   | 70 | 249 | 1917                           | 0,7           | 144,4 | 519,93 |    | 374                       | 806 | 191 | 11 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |        |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 241                     | МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)             | 80           | 16                   | 15 | 2   | 212                            | 0,1           | 0,3  | 0,03   |    | 16                        | 171 | 20  | 2  |
| 331                     | Соус с томатом                      | 30           | 1                    |    | 5   | 26                             |               | 2,7  | 0,12   |    | 1                         | 9   | 4   |    |
| 302                     | Каша гречневая рассыпчатая.         | 150          | 18                   | 9  | 78  | 478                            | 0,4           |      | 0,05   |    | 36                        | 427 | 285 | 10 |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 377                     | Чай с лимоном.                      | 200/15/5     |                      |    | 15  | 59                             |               | 2,8  | 0,14   |    | 6                         | 6   | 3   |    |
|                         | Печенье                             | 16           | 1                    |    | 8   | 38                             |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |              | 39                   | 25 | 122 | 898                            | 0,6           | 13,4 | 0,34   |    | 85                        | 659 | 330 | 13 |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |        |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3    |        |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 101                     | Суп картофельный с крупой           | 250          | 2                    | 3  | 17  | 109                            | 0,1           | 16,5 | 202,25 |    | 14                        | 62  | 25  | 1  |
| 268,01                  | БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ                  | 80           | 12                   | 19 | 11  | 267                            | 0,1           |      | 0,07   |    | 21                        | 122 | 18  | 2  |
| 309                     | Макароны отварные.                  | 150          | 6                    | 5  | 29  | 193                            | 0,1           |      | 0,05   |    | 8                         | 37  | 8   | 1  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |        |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 348                     | Компот из изюма.                    | 200          |                      |    | 1   | 4                              |               |      |        |    |                           | 1   |     |    |
| 338                     | Яблоки                              | 160          | 1                    | 1  | 16  | 75                             |               | 11,2 | 8      |    | 26                        | 18  | 14  | 4  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |              | 24                   | 29 | 88  | 730                            | 0,4           | 30,8 | 210,37 |    | 98                        | 291 | 81  | 9  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |              | 63                   | 54 | 210 | 1628                           | 1             | 44,2 | 210,71 |    | 183                       | 950 | 411 | 22 |

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 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 |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |       |    |                           |     |     |    |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 30           |                      |    | 1   | 7                              |               | 7,5  |       |    | 4                         | 8   | 6   |    |
| 256                     | мясо тушеное                        | 100          | 8                    | 17 | 8   | 204                            |               |      | 0,05  |    | 7                         | 83  | 12  | 1  |
| 309                     | Макароны отварные.                  | 150          | 6                    | 5  | 29  | 193                            | 0,1           |      | 0,05  |    | 8                         | 37  | 8   | 1  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |       |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 377                     | Чай с лимоном.                      | 200/15/5     |                      |    | 15  | 59                             |               | 2,8  | 0,14  |    | 6                         | 6   | 3   |    |
|                         | Печенье                             | 16           | 1                    |    | 8   | 38                             |               |      |       |    |                           |     |     |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |              | 18                   | 23 | 74  | 579                            | 0,2           | 10,4 | 0,24  |    | 47                        | 172 | 41  | 3  |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |    |     |                                |               |      |       |    |                           |     |     |    |
| 71,01                   | Овощи натуральные свежие (огурцы)   | 30           |                      |    | 1   | 4                              |               | 3    |       |    | 7                         | 13  | 4   |    |
| 103                     | Суп из овощей                       | 250          | 2                    | 5  | 9   | 103                            | 0,1           | 10,2 | 0,94  |    | 36                        | 55  | 22  | 1  |
| 288                     | Птица отварная.                     | 80           | 11                   | 10 | 3   | 163                            |               | 1,1  | 7,15  |    | 20                        | 60  | 9   | 1  |
| 321                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 150          | 4                    | 4  | 16  | 122                            | 0,1           | 58,9 | 60,23 |    | 88                        | 67  | 34  | 1  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30           | 3                    | 1  | 13  | 78                             | 0,1           | 0,1  |       |    | 22                        | 38  | 12  | 1  |
| 376                     | Чай с сахаром.                      | 200          |                      |    | 14  | 53                             |               |      |       |    | 3                         | 4   | 2   |    |
| 338                     | Яблоки                              | 160          | 1                    | 1  | 16  | 75                             |               | 11,2 | 8     |    | 26                        | 18  | 14  | 4  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |              | 21                   | 21 | 72  | 598                            | 0,3           | 84,5 | 76,32 |    | 202                       | 255 | 97  | 8  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |              | 39                   | 44 | 146 | 1177                           | 0,5           | 94,9 | 76,56 |    | 249                       | 427 | 138 | 11 |

|                                   |     |      |       |        |     |       |        |  |       |      |       |      |  |  |
|-----------------------------------|-----|------|-------|--------|-----|-------|--------|--|-------|------|-------|------|--|--|
| <b>Итого за период</b>            | 660 | 682  | 2564  | 19424  | 9,9 | 908,3 | 3140,0 |  | 3466  | 9816 | 3729  | 234  |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | 55  | 56,8 | 213,7 | 1618,7 | 0,8 | 75,7  | 261,7  |  | 288,8 | 818  | 310,8 | 19,5 |  |  |

Составил:\_\_\_\_\_ Филина Ирина

Утвердил:\_\_\_\_\_

М.П.