Копия верна

C=RU, O=ГБОУ СОШ им.М.П.Крыгина с.Кабановка, CN=Кузнецова Л.А., E=lak1956@yandex.ru
0098fd9500a9710034
2021.06.15 14:04:15+04'00'

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ООО "Негоциант"
_____ Максимов Е.А.
ООО "Негоциант"

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ СОШ с.Кабановка
_____ Кузнецова Л.А.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г. **День:** понедельник **Сезон:** июнь-июль
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	7	9	25	208		12			17	103	40	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Завтрак			12	12	61	392	0	34	10	0	85	148	49	1
Обед 1														
2 015,01	Суп крестьянский с крупой (пшено) 1	250	3	6	14	123		26	5		51	65	30	1
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
12,03	Сосиски, сардельки отварные 1.1	60	7	2	2	56		1			3	53	7	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
2,05	Фрукт 1.1	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			25	17	103	657	0	135	52	0	118	216	70	6
Итого за день			37	29	164	1049	0	169	62	0	203	364	119	7

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г.

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: июнь-июль

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Оладьи с изюмом или ягодами	170/20	12	12	78	471		1	29		190	235	58	3
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
Итого за Завтрак			15	15	106	626	0	6	49	0	330	325	73	3
Обед 1														
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250	11	10	20	217		26			29	79	40	2
7 003,01	Рыба (минтай) тушеная	50	16	4	4	142		2			50	235	54	760
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
8 005,01	Пюре картофельное гарнир	150	2	5	14	110		18			9	49	19	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
2,05	Овощи	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			36	21	93	714	0	55	0	0	161	446	162	766
Итого за день			51	36	199	1340	0	61	49	0	491	771	235	769

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: июнь-июль

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	22	166		2	37		166	132	22	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак			10	7	46	285		6	39		199	167	43	4
Обед 1														
47	Борщ с капустой и картофелем	250/5	3	6	22	155		24			38	55	28	1
8 001,01	Каша гречневая с говядиной тушеной	25/150	13	13	41	336		2	47		41	267	149	5
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			27	109		3			15	3	5	1
2,05	Фрукт 1.1	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			21	20	117	731	0	34	47	0	110	363	198	9
Итого за день			31	27	163	1016	0	40	86	0	309	530	241	13

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г.

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: июнь-июль

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	6	8	31	220		20			7	58	20	1
284,01	Омлет натуральный шк. 1	50	3	5	1	68			63		45	63	6	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак			12	14	56	399	0	20	64	0	67	129	33	3
Обед 1														
2 011,04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10	10	19	205		25	5		40	153	42	2
8 007	Капуста тушеная	150	4	8	15	150		72			85	67	35	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
2,05	Овощи	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			19	19	88	595	0	126	5	0	210	258	95	5
Итого за день			31	33	144	994	0	146	69	0	277	387	128	8

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: июнь-июль

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6 001,01	Запеканка из творога/2	150/20	33	11	36	378		1	41		304	64	44	1
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак			33	11	51	439	0	1	42	0	319	72	51	2
Обед 1														
213	Суп с клецками куриный	250	8	9	22	200		13	32		21	71	25	1
14	Плов с говядиной	150	15	12	42	336		7			32	202	50	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
2,05	Фрукт 1.1	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			31	22	112	755	0	125	32	0	90	314	94	7
Итого за день			64	33	163	1194	0	126	74	0	409	386	145	9

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г.

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: июнь-июль

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	Суп молочный с крупой рисовой	250	5	6	20	152		2	37		165	137	27	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
55	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			8	7	56	311	0	26	37	0	234	137	29	0
Обед 1														
2 026,06	Рассольник ленинградский	250	3	5	18	132		23			74	80	39	1
7 016,01	Печень, тушенная в соусе	50/50	14	10	11	186		23	5835		29	240	16	5
8 004	Макароны отварные	150	6	7	35	229			47		18	47	8	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
2,05	Овощи	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			28	23	106	741	0	51	5883	0	152	413	86	10
Итого за день			36	30	162	1052	0	77	5920	0	386	550	115	10

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: июнь-июль

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27	Каша молочная пшенная	150	7	9	29	228		2	55		164	185	43	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак			10	10	53	339	0	2	56	0	179	193	50	2
Обед 1														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2	6	11	108		35	5		56	53	27	1
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	7	200		7			26	18	22	1
8 002	Рис отварной	150	4	7	39	236			47		16	83	27	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 009,01	Компот из плодов сухих	200			20	82					10		2	
2,05	Фрукт 1.1	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			23	28	104	757	0	47	52	0	124	192	94	5
Итого за день			33	38	157	1096	0	49	108	0	303	385	144	7

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: июнь-июль

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 007	Макароны, запеченные с сыром	150	10	10	37	271			35		14	47	15	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак			14	11	61	390	0	4	37	0	47	82	36	4
Обед 1														
2 014,07	Суп картофельный с рисовой крупой с курицей	250	11	12	21	240		22			43	74	40	2
8 001	Каша гречневая с маслом	150	8	8	37	259					19	199	133	4
13	Гуляш из говядины	50	11	9	4	139		2			28	115	18	2
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
2,05	Овощи	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			35	30	104	832	0	29	1	0	121	434	214	11
Итого за день			49	41	165	1222	0	33	38	0	168	516	250	15

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г.

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: июнь-июль

Возраст: 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Оладьи с изюмом или ягодами	170/20	12	12	78	471		1	29		190	235	58	3
10 015,05	Чай с сахаром 1	200			15	61			1		15	8	7	1
Итого за Завтрак			12	12	93	532	0	1	30	0	205	243	65	4
Обед 1														
2 009,01	Суп из овощей 1	250	2	6	12	112		24	5		41	60	27	1
12,03	Сосиски, сардельки отварные 1.1	60	7	2	2	56		1			3	53	7	1
17	Гороховое пюре	150	18	5	37	265	1		30		83	176	68	5
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 015,03	Чай с сахаром витаминизированный	200			15	63			1		15	8	7	1
2,05	Фрукт 1.1	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			33	15	97	657	1	33	36	0	167	345	131	10
Итого за день			45	27	190	1189	1	34	66	0	372	588	196	14

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний оздоровительный лагерь 2021 г. **День:** пятница **Сезон:** июнь-июль

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11лет, 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,02	Каша молочная манная	150	6	3	29	162		1	15		99	95	17	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
48	Напиток из плодов шиповника	200	3		21	88		100			21	3	3	1
Итого за Завтрак			12	4	59	300	0	101	15	0	120	98	20	1
Обед 1														
10,06	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2	6	11	108		35	5		56	53	27	1
8 001,01	Каша гречневая с говядиной тушеной	25/150	13	13	41	336		2	47		41	267	149	5
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	57					8	32	11	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
2,05	Овощи	50			5	24		5			8	6	5	1
Итого за Обед 1			21	20	105	667	0	43	52	0	149	388	214	9
Итого за день			33	24	164	967	0	144	67	0	269	486	234	10

Итого за 10 дней		410	318	1671	11119	1	879	6539	0	3187	4963	1807	862
Среднее за 10 дней		41	31,8	167,1	1111,9	0,1	87,9	653,9	0	318,7	496,3	180,7	86,2

Составил _____ Администратор

Утверди[illegible]

М.П.