

Примерное меню

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,8
	Яйцо вареное вкрутую	60	9	7		100	
	Батон	90	2		15	71	
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Колбаса вареная Докторская	20	2	6		60	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
Каша геркулесовая (вязкая)	150	4	7	17	147	1,56	
Итого за Завтрак			34	38	96	932	5
Обед	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Кисель плодовая годный.	200			34	129	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Суп гороховый	350	16	6	24	217	1,4
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Мясо отварное говядина	100	28	15	1	242	
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
Итого за Обед			55	32	123	978	9
Полдник	Бананы	185	1		18	80	18,5
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Степ десерт с печеньем	40	4	11	17	177	
	Конфеты "Золотая лилия"	40	1,8	11,3	24,1	200	
Итого за Полдник			8	22	77	533	23
Ужин	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	80	1	3	6	53	0,25
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Картофель тушеный с говядиной	200	20	16	20	310	7,71
Итого за Ужин			31	33	56	648	11
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Слойка с брусникой	70	4	12	45	308	
Итого за 2 ужин			10	16	64	442	1
Итого за день			138	141	416	3533	48

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Каша молочная жидкая манная	250	6	13	27	247	0,45
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Йогурт двухслойный 2% 120	120	4	2	19	113	1
Итого за Завтрак			30	45	90	857	5
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	350	11	14	13	221	25,87
	Бефстроганов из говядины	100	6	7	7	131	0
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			33	32	122	928	37
Полдник	Нектарин	185	2		18	80	18,5
	Оладьи с джемом (в ассортименте)	100/20	8	7	11	264	0,67
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Конфеты "Лёвушка"	40	0,7	4,2	30	154,4	
Итого за Полдник			11	11	74	557	22
Ужин	Плов со свиной	274	13	10	27	229	
	Колбаса вареная Докторская	20	2	6		60	
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			23	22	59	502	11
2 ужин	Актuality 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Слойка с яблоком и корицей	70	4	12	45	308	
Итого за 2 ужин			5	14	80	454	1
Итого за день			102	125	425	3299	76

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Омлет из яиц с сосисками	180	26	46	4	531	0,36
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
Итого за Завтрак			45	64	83	1156	3
Обед	Суп вермишелевый с курицей	350	4	21	23	344	0,95
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Рис отварной	200	5	9	51	312	
	Гуляш из филе курицы	100	14	11	14	213	
	Соус молочный	50	2	2	3	45	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Компот из груш	200			25	97	
Итого за Обед			28	44	128	1076	9
Полдник	Груша	185	1	1	18	78	9,25
	Конфеты "Живинка"	40	0	0	31,8	122	
	Печенье "Домашнее"	60	6	15	23	253	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			8	16	91	529	13
Ужин	Биточки говяжьи (говядина/свинина)	100	18	6	4	142	1,2
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Салат "Здоровье"	080	1	15	5	157	5,49
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			33	44	66	794	15
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Булочка сдобная с помадкой	100	6,7	8,1	56	325	
Итого за 2 ужин			13	12	75	459	1
Итого за день			126	181	443	4014	41

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Каша молочная пшеница(вязкая)	250	13	20	67	502	
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Творог мягкий двухслойный 4% 130 гр	130	9	5	16	143	1
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	4	4	20	121	1,47
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			45	57	131	1181	4
Обед	Борщ с капустой и картофелем	350	12	10	15	195	12,25
	Огурцы порционно	110	2	7	3	86	12,14
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Котлеты рубленные из птицы	100	18	23	13	334	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Итого за Обед			48	54	134	1217
	Яблоки	185			2	8	18,5
	Конфета "Алёнка"	40	2,8	10	23,6	191,6	
	Штрудель с яблоками	60	2	6,7	25	167	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			6	17	68	442	23
Ужин	Салат из свежих помидор	80	1		2	11	10,16
	Рагу из овощей (бигус)	275	3	6	15	124	32,76
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			25	41	49	656	46
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Колечко с арахисом	70	8,1	29,6	55,9	526	
Итого за 2 ужин			9	32	91	672	1
Итого за день			133	200	473	4168	98

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Паста творожная 3,5% 120гр	120	7	4	16	131	1
	Запеканка творожная (творог 9%) с молоком сгущенным	250	28	36	58	670	1,18
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Батон	90	2		15	71	
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
Итого за Завтрак			52	58	104	1122	5
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина и свинина)	350	6	3	18	131	15,51
	Помидоры порционные	100	3	4	0	83	3
	Гуляш из филе курицы	100	8	6	1	157	0,72
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			26	21	106	822	21
Полдник	Бананы	185	1		18	80	18,5
	Печенье "Сахарная задумка"	60	3	9	32	215	
	Конфеты "Тарамиссо"	50	1	10	32	215	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			6	18	100	586	23
Ужин	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Голубцы с мясом и рисом (говядина/свинина)	275	6	16	29	304	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			17	30	61	600	26
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Слойка с вишней	70	4	12	44,9	308	
Итого за 2 ужин			10	16	64	442	1
Итого за день			112	144	435	3572	76

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Каша молочная "Дружба" (пшено и рис)	250	7	15	42	333	2,38
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
Итого за Завтрак			29	41	121	1041	5
Обед	Суп из овощей с курой	350	2	7	17	127	14,53
	Рис отварной,	200	5	9	51	312	
	Тефтели (говядина и свинина)	100	10	7	13	160	
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			21	24	125	796	25
Полдник	Мандарины (апельсины)	185	2		15	74	80
	Конфеты "Самый умный"	40	1,6	13,2	23,6	220	
	Мороженое "Пломбир" в вафельном стаканчике 80 гр	80	4	12,3	18,2	200	
	Пирожное "Смайлики"	60	3	7,9	25	192	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			12	33	100	762	84
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Салат "Летний"	80	3	6	4	82	10,4
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска филе)	100	18	6	4	142	1,2
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			34	33	65	696	20
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Сочень	100	7	20	44	389	
Итого за 2 ужин			8	22	79	535	1
Итого за день			104	154	490	3830	135

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Йогурт двухслойный 2% 120	120	4	2	19	113	1
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7	9	28	213	0,14
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			25	33	91	728	5
Обед	Суп с рисом и мясом (курица)	350	18	13	28	354	10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Куриное бедро тушеное	100	12	11	3	156	0,01
	Огурцы порционно	100	2	5	11	88	6,3
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			48	42	146	1200	18
Полдник	Груша	185	1	1	18	78	9,25
	Пирожное бисквитное	80	4	17	45	343	
	Конфеты "Полосатая пчёлка"	40	0	0	29	121	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			6	18	110	618	13
Ужин	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Салат "витаминный"	080	1	3	4	47	0,14
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	275	29	27	36	496	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			40	44	70	828	18
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Улитка с корицей	70	5	15	41	318	
Итого за 2 ужин			11	19	60	452	1
Итого за день			130	156	477	3827	56

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Каша молочная рисовая	250	7	11	39	284	0,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
Итого за Завтрак			29	37	118	992	4
Обед	Суп с белой фасолью с курой	350	10	1	34	207	11,87
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
	Помидоры порционные	80	1	4	3	51	14,44
	Мясо отварное говядина	100	28	15	1	242	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			50	31	132	1011	27
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Чай с лимоном и сахаром	200	1		18	76	4
	Конфеты "Коровка азовская"	40	1	1,6	32,8	152	
	Оладьи с джемом (в ассортименте)	100/20	8	7	11	264	0,67
Итого за Полдник			10	9	64	500	23
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Салат с кукурузой и огурцом	80	1		2	11	8
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Бедро куриное тушеное	100	12	10	3	156	0,01
	картофель по деревенски	200	8	31	47	502	1,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			31	52	82	924	12
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Слойка с малиной	70	4	12	45	308	
Итого за 2 ужин			5	14	80	454	1
Итого за день			125	143	476	3881	67

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон	90	2		15	71	
	Творог мягкий двухслойный 4% 130 гр	130	9	5	16	143	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Запеканка творожная (творог 9%) с молоком сгущенным	250	28	36	58	670	1,18
Итого за Завтрак			54	59	104	1134	5
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Огурцы порционно	100	2	5	11	88	6,3
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Суп рыбный из трески филе	350	8	5	23	161	15,4
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Котлеты на пару говядина/свинина	100	10	20	5	242	
	Рис отварной	200	5	9	51	312	0
Итого за Обед			29	42	136	1026	24
Полдник	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Яблоки	185			2	8	18,5
	Конфеты "Лёвушка"	40	0,7	4,2	30	154,4	
	Изделие сдобное "Бомбини"	60	4	11	38	229	
Итого за Полдник			5	15	88	468	23
Ужин	Батон	90	2		15	71	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Салат с пикинской капустой	80	3	1,8	3	42	10,16
	Капуста тушеная	100	2	4	5	80	11,3
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Картофель отварной	100	2	3	11	96	14
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
Итого за Ужин			27	45	51	746	38
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Слойка с яблоком и корицей	70	4	12	44,9	308	
Итого за 2 ужин			10	16	64	442	1
Итого за день			126	177	443	3816	91

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6	6	21	161	0,83
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Паста творожная 3,5% 120гр	120	7	4	16	131	1
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			32	38	80	766	6
Обед	Огурцы порционно	100	2	5	11	88	6,3
	Рассольник Ленинградский с курой	350	2	7	24	291	20,02
	Суфле печеночное	100	17	9	6	167	86,6
	Соус молочный	50	2	2	3	45	0,15
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			29	33	109	964	120
Полдник	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Бананы	185	1		18	80	18,5
	Конфеты "Мишка на ватрушках"	40	1	6	30	168	
	Печенье "Приключеньки"	60	3	9	32	215	
	Итого за Полдник			6	15	98	539
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Голубцы с мясом (говядина и свинина) и рисом	275	6	16	29	304	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			17	30	61	600	26
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Булочка сдобная с помадкой	100	7	8	56	325	
Итого за 2 ужин			8	10	91	471	1
Итого за день			92	126	440	3340	175

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,8
	Яйцо вареное вкрутую	60	9	7		100	
	Батон	90	2		15	71	
	Масло сливочное несоленое	10	7	7		66	
	Колбаса вареная Докторская	20	2	6		60	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
Каша геркулесовая (вязкая)	150	4	7	17	147	1,56	
Итого за Завтрак			34	38	96	932	5
Обед	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Суп гороховый	350	16	6	24	217	1,4
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Помидоры порционные	80	1	4	3	51	14,44
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
Итого за Обед			39	44	124	1045	18
Полдник	Абрикос	185	2	0,2	17	81	21
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Печенье сахарное "Рогалики ванильные"	60	5	9	39	254	
	Конфеты "Тарамиссо"	50	1	10	32	215	
Итого за Полдник			9	18	105	626	25
Ужин	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Салат из краснокочанной капусты	80	1	3	4	49	0,25
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Картофель тушеный с говядиной	200	20	16	20	310	7,71
Итого за Ужин			31	33	54	644	11
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Колечко с арахисом	70	8,1	29,6	55,9	526	
Итого за 2 ужин			14	34	75	660	1
Итого за день			127	167	454	3907	59

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Каша молочная жидкая манная	250	6	13	27	247	0,45
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Йогурт двухслойный 2% 120	120	4	2	19	113	1	
Итого за Завтрак			30	45	90	857	5
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	350	11	14	13	221	25,87
	Мясо отварное говядина	100	28	15	1	242	
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
Итого за Обед			56	43	119	1076	35
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Оладьи с джемом (в ассортименте)	100/20	8	7	11	264	0,67
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Конфеты "Коровка азовская"	40	1	1,6	32,8	152	
Итого за Полдник			9	9	61	483	22
Ужин	Салат "Здоровье"	080	1	15	5	157	5,49
	Плов со свининой	274	13	10	27	229	
	Колбаса вареная Докторская	20	2	6		60	
	Огурцы соленые порционно	80	1		2	11	8
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			24	37	64	659	16
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Слойка с вишней	70	4	12	44,9	308	
Итого за 2 ужин			5	14	80	454	1
Итого за день			124	148	413	3529	80

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Омлет из яиц с сосисками	180	26	46	4	531	0,36
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
Итого за Завтрак			45	64	83	1156	3
Обед	Суп вермишелевый с курицей	350	4	21	23	344	0,95
	Огурцы свежие с зеленым горошком порционно	80	1		2	11	8
	Рис отварной	200	5	9	51	312	
	Биточки говяжьи (говядина/свинина)	100	14	11	14	213	
	Соус молочный	50	2	2	3	45	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Компот из груш	200			25	97	
Итого за Обед			28	44	128	1076	9
Полдник	Груша	185	1	1	18	78	9,25
	Конфеты "Живинка"	40	0	0	31,8	122	
	Печенье "Марокканское с малиной"	60	2	6	40	205	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Итого за Полдник			4	7	108	481
Ужин	Рыба по-польски (треска филе)	100	18	6	4	142	1,2
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Салат с кукурузой и огурцом	80	1		2	11	8
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			33	29	63	648	17
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Сочень	100	7	20	44	389	
Итого за 2 ужин			13	24	63	523	1
Итого за день			124	168	445	3884	44

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Каша молочная пшеница(вязкая)	250	13	20	67	502	
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Творог мягкий двухслойный 4% 130 гр	130	9	5	16	143	1
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	4	4	20	121	1,47
Батон	90	2		15	71		
Итого за Завтрак			45	57	131	1181	4
Обед	Борщ с капустой и картофелем с курой	350	12	10	15	195	12,25
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Котлеты рубленные из птицы	100	18	23	13	334	
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			39	46	102	973	28
Полдник	Нектарин	185	2		18	80	18,5
	Конфеты "Полосатая пчёлка"	40	0	0	29	121	
	Крекер Кремделисс сливочный крем	60	7	8	40	211	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			10	8	106	488	23
Ужин	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Рагу из овощей	275	3	6	15	124	32,76
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			25	41	49	656	46
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Улитка с корицей	70	5	15	41	318	
Итого за 2 ужин			6	17	76	464	1
Итого за день			126	122	407	3088	101

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Паста творожная 3,5% 120гр	120	7	4	16	131	1
	Запеканка творожная (творог 9%) с молоком сгущенным	250	28	36	58	670	1,18
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Батон	90	2		15	71	
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
Итого за Завтрак			52	58	104	1122	5
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина и свинина)	350	6	3	18	131	15,51
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Гуляш из филе курицы	100	8	6	1	157	0,72
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			24	17	108	750	28
Полдник	Бананы	185	1		18	80	18,5
	Конфета вафельная "Сливочная Му"	50	3	16	25	269	
	Пряники	60	1	2	39	177	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			6	18	100	602	23
Ужин	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Голубцы с мясом и рисом (говядина/свинина)	275	6	16	29	304	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			17	30	61	600	26
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Слойка с малиной	70	4	12	45	308	
Итого за 2 ужин			10	16	64	442	1
Итого за день			110	140	437	3516	83

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Каша молочная "Дружба" (пшено и рис)	250	7	15	42	333	2,38
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
Итого за Завтрак			29	41	121	1041	5
Обед	Суп с домашней лапшой с курой	350	4	6	18	145	0,84
	Рис отварной,	200	5	9	51	312	
	Тефтели (говядина и свинина)	100	10	7	13	160	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			24	26	129	851	10
Полдник	Апельсины/мандарины	185	2		15	74	80
	Конфеты "Самый умный"	40	1,6	13,2	23,6	220	
	Мороженое "Пломбир" в вафельном стаканчике 80 гр	80	4	12,3	18,2	200	
	Печенье к кофе	60	4	10,2	35	252	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			13	36	110	822	84
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Винегрет овощной с капустой	80	1	6	4	75	10,4
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Рыба тушеная в сметанном соусе (треска филе)	100	13	6	2	115	0,57
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			27	33	63	662	19
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Слойка с яблоком и корицей	70	4	12	45	308	
Итого за 2 ужин			5	14	80	454	1
Итого за день			98	150	503	3830	119

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Йогурт двухслойный 2% 120	120	4	2	19	113	1
	Макаронные изделия отварные с сыром Российским	200	7	9	28	213	0,14
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			25	33	91	728	5
Обед	Суп с рисом и мясом (курица)	350	18	13	28	354	10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Куриное бедро тушеное	100	12	11	3	156	0,01
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			47	37	137	1123	22
Полдник	Груша	185	1	1	18	78	9,25
	Сушка ванильная	60	6	4	45	236	
	Конфеты "Золотая лилия"	40	1,8	11,3	24,1	200	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			10	16	105	590	13
Ужин	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Салат с пекинской капустой, огурцом, яйцом	080	3	1,8	3	42	10,16
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	275	29	27	36	496	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			42	43	69	823	28
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Булочка сдобная с помадкой	100	6,7	8,1	56	325	
Итого за 2 ужин			13	12	75	459	1
Итого за день			136	141	477	3724	70

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Каша молочная рисовая	250	7	11	39	284	0,83
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
Итого за Завтрак			29	37	118	992	4
Обед	Суп с белой фасолью с курой	350	10	1	34	207	11,87
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Мясо отварное говядина	100	28	15	1	242	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	Компот из груш	200			25	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			49	27	124	936	20
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Оладьи с джемом (в ассортименте)	100/20	8	7	11	264	0,67
	Конфета "Алёнка"	40	2,8	10	23,6	191,6	
Итого за Полдник			11	17	52	523	22
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Салат "витаминный"	080	1	3	4	47	0,14
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Бедро куриное тушеное	100	12	10	3	156	0,01
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Картофель по деревенски	200	8	31	47	502	1,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			31	58	88	1004	5
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Колечко с арахисом	70	8,1	29,6	55,9	526	
Итого за 2 ужин			9	32	91	672	1
Итого за день			129	171	473	4127	52

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Батон	90	2		15	71	
	Творог мягкий двухслойный 4% 130 гр	130	9	5	16	143	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Запеканка творожная (творог 9%) с молоком сгущенным	250	28	36	58	670	1,18
Итого за Завтрак			54	59	104	1134	5
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Суп рыбный из трески филе	350	8	5	23	161	15,4
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Котлеты на пару говядина/свинина	100	10	20	5	242	
	Рис отварной	200	5	9	51	312	0
Итого за Обед			28	37	127	949	25
Полдник	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Бананы	185	1		18	80	18,5
	Конфеты "Мишка на ватрушках"	40	1	6	30	168	
	Пирожное "Смайлики"	60	3	7,9	25	192	0,67
Итого за Полдник			6	14	91	516	23
Ужин	Батон	90	2		15	71	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Капуста тушеная	100	2	4	5	80	11,3
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Картофель отварной	100	2	3	11	96	14
Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266		
Итого за Ужин			26	45	50	738	38
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Слойка с брусникой	70	4	12	45	308	
Итого за 2 ужин			10	16	64	442	1
Итого за день			124	171	436	3779	93

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Масло сливочное несоленое 82,5 %	10	7	7		66	
	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	6	6	21	161	0,83
	Сырок глазированный 18%	40	3	9	13	146	1
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			25	34	64	635	5
Обед	Салат из свежих овощей	80	6	4	7	75	10,16
	Россольник Ленинградский с курой	350	2	7	24	291	20,02
	Картофель тушеный с говядиной	200	20	16	20	310	7,71
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			30	28	89	839	40
Полдник	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Абрикос	185	2	0,2	17	81	21
	Печенье домашнее	60	4	10	35	252	
	Зефир	50			40	163	
Итого за Полдник			7	10	110	572	25
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Ветчина из индейки	20	3	5	0	53	0
	Голубцы с мясом (говядина и свинина) и рисом	275	6	16	29	304	15
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			17	27	61	570	26
2 ужин	Актуаль 2,5% 310 гр	310	1	2	35	146	1
	Сочень	100	7	20	44	389	
Итого за 2 ужин			8	22	79	535	1
Итого за день			87	122	403	3151	96

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 21)

Рацион: Меню

Сезон:

Возрастная категория: Меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,8
	Яйцо вареное вкрутую	60	9	7		100	
	Батон	90	2		15	71	
	Масло сливочное несоленое	10	7	7		66	
	Колбаса вареная Докторская	20	2	6		60	
	Хлопья кукурузные с молоком 2,5%	150	5	5	49	357	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Каша геркулесовая (вязкая)	150	4	7	17	147	1,56
Итого за Завтрак			34	38	96	932	5
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Суп с домашней лапшой с курицей	350	4	6	18	145	0,84
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Сосиски Молочные отварные	120	11	24	2	266	
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
Итого за Обед			23	40	91	818	17
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Вода питьевая 0,33мл	330					
	Конфета вафельная "Сливочная Мл"	50	3	16	25	269	
	Мармелад детский сувенир	70	4	0	52	227	
	Шоколад молочный "Альпен Гольд"	90	4,8	24,8	54,9	463,5	
Итого за Полдник			12	41	134	967	19
Ужин	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Огурцы соленные порционно	80	1		2	11	8
	Колбаса п/к "Владимирский" порциями	20	3	8		83	
	Соус молочный	50	2	2	3	45	0,15
	Суфле печеночное	100	17	9	6	167	86,6
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	7,71
Итого за Ужин			37	32	90	796	105
2 ужин	Молочный коктейль 200 гр	200	6	4	19	134	1
	Улитка с корицей	70	5	15	41	318	
Итого за 2 ужин			11	19	60	452	1
Итого за день			117	170	471	3965	146