

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 плодоваягодный.	200			34	129	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Суп гороховый на мясном бульоне (говядина)	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	Апельсины/мандарины	185	2		15	74	80
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Пряники	50	1	2	39	177	
	Конфеты шоколадные	50	1	25	28	289	
Итого за Полдник			5	27	100	616	84
Ужин	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	6	53	0,25
	Колбаса п/к "Сервелат Венский" 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	Актуаль 2,5%	310	1	2	35	146	1
	Изд.сл "конвертик с брусничкой"	60	7	14	55	484	
Итого за 2 ужин			8	16	90	630	1
Итого за день			133	146	465	3804	110

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 "Сервелат Венский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный Простоквашино со вкусом ванили 20%	40	3	9	13	146	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Йогурт 125 гр 2,5%	125	3	2	16	88	1	
Итого за Завтрак			29	45	86	832	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 яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			32	32	118	905	38
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Оладьи с джемом	100/20	8	7	11	264	0,67
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Шоколад 100гр	100	7	32	48	515	
Итого за Полдник			15	39	76	846	22
Ужин	Салат из свеклы с черносливом и растительным маслом	100	2	5	20	132	8,64
	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			25	27	79	634	20
2 ужин	Можитель 2,5%	250	6	6	8	118	1
	Изд.сл "конвертик с	60	7	14	55	484	
Итого за 2 ужин			13	20	63	602	1
Итого за день			114	163	422	3819	86

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	
	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	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Обед			29	44	121	1055	13
Полдник	Груша	185	1	1	18	78	9,25
	Конфеты батончики	50	5	15	37	207	
	Печенье "Чоко-пай"	50	4	5	36	205	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			11	21	109	566	13
Ужин	Рыба по-польски (треска филе)	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 "Сервелат Венский" порциями	20	3	8		83	
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			33	44	66	794	15
2 ужин	Кекс столичный	75	5	17	58,6	305	
	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	290	4	4	14	100	1
Итого за 2 ужин			9	21	73	405	1
Итого за день			127	194	452	3976	45

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 пшениная(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 Простоквашино со вкусом ванили 20%	40	3	9	13	146	1
	Йогурт 130 гр 2,5%	130	3	2	16	100	1
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	4	4	20	121	1,47
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			39	54	131	1138	4
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом (индейка голень)	350	12	10	15	195	12,25
	Салат из редиса с огурцом, яйцом и р/маслом	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 груш	200			25	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			47	54	127	1182	24
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Зефир	50			40	163	
	Круассан 45гр	50	6	11	63	179	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			7	11	123	426	23
Ужин	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Рагу из овощей	275	3	6	15	124	32,76
	Сардельки Говяжьки отварные	100	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	Ватрушка с творогом и	100	8	11	53,2	343	
	Молочный коктейль 200гр	200	6	4	19	134	1
Итого за 2 ужин			14	15	72	477	1
Итого за день			132	175	502	3879	97

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
	Йогурт 125 гр 2,5%	125	3	2	16	88	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			48	56	104	1079	5
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина и свинина)	350	6	3	18	131	15,51
	Салат из моркови с изюмом	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
	Мини кекс	75	3	14	38	281	
	Конфеты с вафельной начинкой	50	3	16	28	262	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			8	30	102	699	23
Ужин	Колбаса п/к "Сервелат Венский" 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	Актuality 2,5%	310	1	2	35	146	1
	Изд.сл "Гипфель" (банан и яблоко)	80	7	21	55,7	436	
Итого за 2 ужин			8	23	91	582	1
Итого за день			107	160	464	3782	76

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 "Сервелат Венский" 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	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
	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			22	27	128	833	26
Полдник	Апельсины/мандарины	185	2		15	74	80
	Батончик шоколадный 40гр(Импульс, Левушка, Сладь, Спринт, Абалдеть)	40	4	12	19	176	
	Мороженое 50гр	50	2	6	13	120	
	Печенье.	50	4		24	119	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Итого за Полдник			13	18	89	565
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 запеченая (треска филе)	100	18	6	4	142	1,2
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			32	33	65	689	20
2 ужин	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	290	4	4	14	100	1
	кольцо песочное	100	9	29	52	501	
Итого за 2 ужин			13	33	66	601	1
Итого за день			109	152	469	3729	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 Простоквашино со вкусом ванили 20%	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 130 гр 2,5%	130	3	2	16	100	1
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	7	9	28	213	0,14
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			24	33	87	715	5
Обед	Суп с рисом и мясом (говядина)	350	18	13	28	354	10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Куриное бедро тушеное	100	12	11	3	156	0,01
	Салат "Витаминный"	100	2	5	11	88	6,3
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			47	42	142	1177	19
Полдник	Груша	185	1	1	18	78	9,25
	Вафли	50	6	11	63	179	
	Конфеты желейные	85	0	30	3	160	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			8	42	102	493	13
Ужин	Колбаса п/к "Сервелат Венский" порциями	20	3	8		83	
	Икра кабачковая	050	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	Можитель 2,5%	250	6	6	8	118	1
	Сочни с творогом и изюмом	100	11	20	41,4	390	
Итого за 2 ужин			17	26	49	508	1
Итого за день			136	187	451	3721	57

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 "Сервелат Венский" 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 мясом	350	10	1	34	207	11,87
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
	Салат овощной с кукурузой	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 груш	200			25	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			49	31	125	976	26
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Батончик шоколадный 40гр(Импульс, Левушка, Сладсть, Спринт, Абалдеть)	40	4	12	19	176	
	Сушки	50	4		24	119	
Итого за Полдник			9	12	63	379	23
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Ветчина из мяса птицы	20	3	5	0	53	0
	Азу из говядины	100	8	9	9	149	0,18
	Каша перловая рассыпчатая	200	6	6	36	223	1,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			25	26	77	638	12
2 ужин	Молочный коктейль 200гр 2,5%	200	6	4	19	134	1
	изд. "Каприз"	30	3	20	59	420	
Итого за 2 ужин			9	24	78	554	1
Итого за день			121	130	461	3539	66

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПин 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
	Йогурт 125 гр 2,5%	125	3	2	16	88	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			48	56	104	1079	5
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	6	53	0,25
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	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			27	40	127	968	19
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Нектарин/Персик	185	2		18	80	18,5
	Батончик шоколадный 40гр(Импульс, Левушка, Сладсть, Спринт, Абалдеть)	40	4	12	19	176	
	Оладьи с джемом	100/20	8	7	11	264	0,67
Итого за Полдник			14	19	63	579	22
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 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	100	11	24	2	266		
Итого за Ужин			25	43	50	715	38
2 ужин	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	290	4	4	14	100	1
	Изд.сл. Конвертик с брусничкой	60	7	14	55	484	
Итого за 2 ужин			11	18	69	584	1
Итого за день			125	176	413	3925	85

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 Простоквашино со вкусом ванили 20%	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			15	71	
Итого за Завтрак			25	34	64	635	5
Обед	Винегрет овощной с капустой и сельдью	80/30	6	4	7	88	2,27
	Россольник 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 сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			34	32	109	987	115
Полдник	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Бананы	185	1		18	80	18,5
	Сухари ванильные	50	4	3	40	198	
	Зефир	50			40	163	
Итого за Полдник			6	3	116	517	23
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Колбаса п/к "Сервелат Венский" 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	Молочный коктейль 200гр	200	6	4	19	134	1
	Кекс столичный	75	5	17	58,6	405	
Итого за 2 ужин			11	21	78	539	1
Итого за день			93	120	428	3278	169

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 груш	200			25	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Суп гороховый на мясном бульоне (говядина)	350	16	6	24	217	1,4
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Сардельки Говяжьих отварные	100	11	24	2	266	
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
Итого за Обед			38	40	116	970	11
Полдник	Апельсины/мандарины	185	2		15	74	80
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Пряники	50	1	2	39	177	
	Конфеты шоколадные	50	1	25	28	289	
Итого за Полдник			5	27	100	616	84
Ужин	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	6	53	0,25
	Колбаса п/к "Сервелат"	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	Актуаль 2,5%	310	1	2	35	146	1
	Ватрушка с творогом и	100	8	11	53,2	343	
Итого за 2 ужин			9	13	88	489	1
Итого за день			117	151	456	3655	111

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 "Сервелат Венский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Сырок глазированный Простоквашино со вкусом ванили 20%	40	3	9	13	146	1
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Йогурт 125 гр 2,5%	125	3	2	16	88	1
Итого за Завтрак			29	45	86	832	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	
	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Соус сметанный	50	1	3	3	37	0,04
Итого за Обед			55	43	115	1053	38
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Оладьи с джемом	100/20	8	7	11	264	0,67
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Шоколад 100гр	100	7	32	48	515	
Итого за Полдник			15	39	76	846	22
Ужин	Салат из свеклы с черносливом и растительным маслом	100	2	5	20	132	8,64
	Плов со свининой	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			25	27	79	634	20
2 ужин	Можитель 2,5%	250	6	6	8	118	1
	изд. Гипфель	80	7	21	56	436	
Итого за 2 ужин			13	27	64	554	1
Итого за день			137	181	420	3919	86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 порционно	80	1		2	11	8
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8	8	42	272	1,14
	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	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Обед			32	43	112	1015	14
Полдник	Груша	185	1	1	18	78	9,25
	Конфеты батончики	50	5	15	37	257	
	Печенье "Чоко-пай"	50	4	5	36	205	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			11	21	109	616	13
Ужин	Рыба по-польски (треска филе)	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 "Сервелат Венский" порциями	20	3	8		83	
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			33	44	66	794	15
2 ужин	Сочни с творогом и изюмом	75	11	20	41,4	310	
	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	290	4	4	14	100	1
Итого за 2 ужин			15	24	55	410	1
Итого за день			136	196	425	3991	46

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 Простоквашино со вкусом ванили 20%	40	3	9	13	146	1
	Йогурт 130 гр 2,5%	130	3	2	16	100	1
	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	4	4	20	121	1,47
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			39	54	131	1138	4
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом (индейка голень)	350	12	10	15	195	12,25
	Салат из редиса с огурцом, яйцом и р/маслом	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	
	Картофельное пюре	200	4	9	27	210	5
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			39	53	86	975	32
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Зефир	50			40	163	
	Круассан 45гр	50	6	11	63	179	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			7	11	123	426	23
Ужин	Помидоры порционные	80	1		2	11	10,16
	Рагу из овощей	275	3	6	15	124	32,76
	Сосиски Молочные отварные	100	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	изд. "Каприз"	60	6	20	59	420	
	Молочный коктейль 200гр	200	6	4	19	134	1
Итого за 2 ужин			12	24	78	554	1
Итого за день			122	122	407	3088	105

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	
	Йогурт 125 гр 2,5%	125	3	2	16	88	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			48	56	104	1079	5
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина и свинина)	350	6	3	18	131	15,51
	Салат из моркови с изюмом	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
	Мини кекс	75	3	14	38	281	
	Конфеты с вафельной начинкой	50	3	16	28	262	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			8	30	102	699	23
Ужин	Колбаса п/к "Сервелат Венский" 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	Актуаль 2,5%	310	1	2	35	146	1
	Изд.сл. Конвертик с брусничкой	60	7	14	55	484	
Итого за 2 ужин			8	16	90	630	1
Итого за день			107	153	463	3830	76

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 "Сервелат Венский" 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
	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			24	26	129	851	12
Полдник	Апельсины/мандарины	185	2		15	74	80
	Батончик шоколадный 40гр(Импульс, Левушка, Сласть, Спринт, Абалдеть)	40	4	12	19	176	
	Мороженое 50гр	50	2	6	13	120	
	Печенье.	50	4		24	119	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			13	18	89	565	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 тешеная 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	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	290	4	4	14	100	1
	Кекс столичный	75	5	17	59	405	
Итого за 2 ужин			9	21	73	505	1
Итого за день			102	139	475	3624	121

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 Простоквашино со вкусом ванили 20%	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 130 гр 2,5%	130	3	2	16	100	1
	Макаронные изделия отварные с сыром Российским	200	7	9	28	213	0,14
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Завтрак			24	33	87	715	5
Обед	Суп с рисом и мясом (говядина)	350	18	13	28	354	10
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	10	58	379	
	Куриное бедро тушеное	100	12	11	3	156	0,01
	Салат "Витаминный"	100	2	5	11	88	6,3
	Соус томатный	50	1	2	4	37	1,19
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			47	42	142	1177	19
Полдник	Груша	185	1	1	18	78	9,25
	Вафли	50	6	11	63	179	
	Конфеты желейные	85	0	30	3	160	
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
Итого за Полдник			8	42	102	493	13
Ужин	Колбаса п/к "Сервелат Венский" порциями	20	3	8		83	
	Икра кабачковая	050	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	Можитель 2,5%	250	6	6	8	118	1
	Ватрушка с творогом и	100	8	11	53,2	343	
Итого за 2 ужин			14	17	61	461	1
Итого за день			133	178	462	3674	57

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 "Сервелат Венский" 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 мясом	350	10	1	34	207	11,87
	Макаронные изделия отварные	200	7	7	49	288	
	Салат овощной с кукурузой	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 груш	200			25	97	
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			49	31	125	976	26
Полдник	Яблоки	185			2	8	18,5
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Батончик шоколадный 40гр(Импульс, Левушка, Сладсть, Спринт, Абалдеть)	40	4	12	19	176	
	Сушки	50	4		24	119	
Итого за Полдник			9	12	63	379	23
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Колбаса вареная Докторская порциями	20	2	6		60	
	Азу из говядины	100	8	9	9	149	0,18
	Перловка	200	30	4	140	223	1,14
	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
Итого за Ужин			48	25	181	645	12
2 ужин	Молочный коктейль 200гр 2,5%	200	6	4	19	134	1
	Изд.сл"гипфель"	80	7	21	55,7	436	
Итого за 2 ужин			13	25	75	570	1
Итого за день			148	130	562	3562	66

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	
	Йогурт 125 гр 2,5%	125	3	2	16	88	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			48	56	104	1079	5
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	6	53	0,25
	Компот из яблок	200			28	109	1,8
	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			27	40	127	968	19
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Бананы	185	1		18	80	18,5
	Батончик шоколадный 40гр(Импульс, Левушка, Сладсть, Спринт, Абалдеть)	40	4	12	19	176	
	Оладьи с джемом	100/20	8	7	11	264	0,67
Итого за Полдник			13	19	63	579	22
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 "Сервелат Венский" порциями	20	3	8		83	
	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Картофель отварной	100	2	3	11	96	14
	Сардельки Говяжьи отварные	100	11	24	2	266	
Итого за Ужин			26	45	50	738	38
2 ужин	Йогурт фруктовый питьевой 2,5%	290	4	4	14	100	1
	Пирожное "Песочное кольцо"	80	1	2	39	177	
Итого за 2 ужин			5	6	53	277	1
Итого за день			119	166	397	3641	85

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 Простоквашино со вкусом ванили 20%	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	Винегрет овощной с капустой и сельдью	80/30	6	4	7	88	2,27
	Россольник 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 сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	120	2	1	10	54	
Итого за Обед			34	32	109	987	115
Полдник	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Нектарин	185	2		18	80	18,5
	Сухари ванильные	50	4	3	40	198	
	Зефир	50			40	163	
Итого за Полдник			7	3	116	517	23
Ужин	Сыр Российский порциями	20	5	6		72	0,14
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Ветчина из мяса птицы	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	Молочный коктейль 200гр 2,5%	200	6	4	19	134	1
	Сочни с творогом и изюмом	75	11	20	41,4	390	
Итого за 2 ужин			17	24	60	524	1
Итого за день			100	120	411	3233	169

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 гороховый на мясном бульоне (говядина)	350	16	6	24	217	1,4
	Компот из сухофруктов	200	1		32	132	0,8
	Огурцы порционно	80	1		2	11	8
	Сосиски Молочные отварные	100	11	24	2	266	
	Макаронные изделия	200	7	7	49	288	
Итого за Обед			38	38	119	968	10
Полдник	Апельсины/мандарины	185	2		15	74	80
	Сок в ассортименте	200	1		18	76	4
	Пряники	50	1	2	39	177	
	Конфеты шоколадные	50	1	25	28	289	
Итого за Полдник			5	27	100	616	84
Ужин	Чай с лимоном и сахаром	200			15	59	2,83
	Батон	90	2		15	71	
	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	6	53	0,25
	Колбаса п/к "Сервелат Венский" 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	Актуаль 2,5%	310	1	2	35	146	1
	Изд.сл "Каприз"	60	6	20	59	420	
Итого за 2 ужин			7	22	94	566	1
Итого за день			115	158	465	3730	111