

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 плодово-ягодный. | 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 |
| | Булочка "Калинка" | 100 | 8 | 13 | 51 | 352 | |
| Итого за 2 ужин | | | 9 | 15 | 86 | 498 | 1 |
| Итого за день | | | 134 | 145 | 461 | 3672 | 110 |

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 |
| | Кольцо песочное | 80 | 9 | 29 | 52 | 401 | |
| Итого за 2 ужин | | | 15 | 35 | 60 | 519 | 1 |
| Итого за день | | | 116 | 177 | 419 | 3736 | 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 | Франтик с яблоком | 75 | 5 | 15 | 53 | 324 | |
| | Йогурт фруктовый питьевой 2,5% | 290 | 4 | 4 | 14 | 100 | 1 |
| Итого за 2 ужин | | | 9 | 19 | 67 | 424 | 1 |
| Итого за день | | | 127 | 192 | 446 | 3995 | 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 Говяжьих 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 | Булочка "Домашняя" | 100 | 9 | 10 | 52 | 330 | |
| | Молочный коктейль 200гр | 200 | 6 | 4 | 19 | 134 | 1 |
| Итого за 2 ужин | | | 15 | 14 | 71 | 464 | 1 |
| Итого за день | | | 133 | 174 | 501 | 3866 | 97 |

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 | |
| | 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 |
| | Полоска "Александровская" с вареной сгущенкой | 80 | 6 | 23 | 58 | 358 | |
| Итого за 2 ужин | | | 7 | 25 | 93 | 504 | 1 |
| Итого за день | | | 106 | 162 | 466 | 3704 | 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, Сладсть, 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 |
| | Франтик с малиной | 75 | 5 | 15 | 58,5 | 383 | |
| Итого за 2 ужин | | | 9 | 19 | 73 | 483 | 1 |
| Итого за день | | | 105 | 138 | 476 | 3611 | 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 железные | 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 | 100 | 9 | 13 | 32 | 282 | |
| Итого за 2 ужин | | | 15 | 19 | 40 | 400 | 1 |
| Итого за день | | | 134 | 180 | 441 | 3613 | 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 |
| | Булочка "Калинка" | 100 | 8 | 13 | 51 | 352 | |
| Итого за 2 ужин | | | 14 | 17 | 70 | 486 | 1 |
| Итого за день | | | 126 | 123 | 453 | 3471 | 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 (абрикосовый) | 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 |
| | Кольцо песочное | 80 | 9 | 29 | 52 | 401 | |
| Итого за 2 ужин | | | 13 | 33 | 66 | 501 | 1 |
| Итого за день | | | 127 | 191 | 410 | 3842 | 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 | 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 |
| | 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 |
| | Франтик с яблоком | 75 | 5 | 15 | 53 | 364 | |
| Итого за 2 ужин | | | 11 | 19 | 72 | 498 | 1 |
| Итого за день | | | 94 | 118 | 423 | 3237 | 169 |

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 Говяжьи 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 |
| | Булочка "Домашняя" | 100 | 9 | 10 | 52 | 330 | |
| Итого за 2 ужин | | | 10 | 12 | 87 | 476 | 1 |
| Итого за день | | | 118 | 150 | 455 | 3642 | 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 |
| | Полоска "Александровская" с вареной сгущенкой | 80 | 6 | 23 | 58 | 358 | |
| Итого за 2 ужин | | | 12 | 29 | 66 | 476 | 1 |
| Итого за день | | | 136 | 183 | 422 | 3841 | 86 |

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 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 | Франтик с вишней | 75 | 6 | 15 | 50 | 361 | |
| | Йогурт фруктовый питьевой 2,5% | 290 | 4 | 4 | 14 | 100 | 1 |
| Итого за 2 ужин | | | 10 | 19 | 64 | 461 | 1 |
| Итого за день | | | 131 | 191 | 434 | 4042 | 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 | Ватрушка | 100 | 9 | 13 | 32 | 282 | |
| | Молочный коктейль 200гр | 200 | 6 | 4 | 19 | 134 | 1 |
| Итого за 2 ужин | | | 15 | 17 | 51 | 416 | 1 |
| Итого за день | | | 125 | 122 | 407 | 3088 | 105 |

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 |
| | Булочка "Калинка" | 100 | 8 | 13 | 51 | 352 | |
| Итого за 2 ужин | | | 9 | 15 | 86 | 498 | 1 |
| Итого за день | | | 108 | 152 | 459 | 3698 | 76 |

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 |
| | Кольцо песочное | 80 | 9 | 29 | 52 | 401 | |
| Итого за 2 ужин | | | 13 | 33 | 66 | 501 | 1 |
| Итого за день | | | 106 | 151 | 468 | 3620 | 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) | | | Энерге- тическая | 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 |
| 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 |
| | Франтик с яблоком | 75 | 5 | 15 | 53 | 364 | |
| Итого за 2 ужин | | | 11 | 21 | 61 | 482 | 1 |
| Итого за день | | | 131 | 182 | 463 | 3695 | 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) | | | Энерге- тическая | 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, Сласть, 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 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 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 |
| | Булочка "Домашняя" | 100 | 9 | 10 | 52 | 330 | |
| Итого за 2 ужин | | | 15 | 14 | 71 | 464 | 1 |
| Итого за день | | | 150 | 119 | 558 | 3456 | 66 |

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 | |
| | 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 |
| | Полоска "Александровская" с вареной сгущенкой | 80 | 6 | 23 | 58 | 358 | |
| Итого за 2 ужин | | | 10 | 27 | 72 | 458 | 1 |
| Итого за день | | | 124 | 187 | 416 | 3822 | 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 |
| | Колбаса п/к "Сервелат Венский" порциями | 20 | 3 | 8 | | 83 | |
| | 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 | | | 20 | 35 | 61 | 653 | 26 |
| 2 ужин | Молочный коктейль 200гр 2,5% | 200 | 6 | 4 | 19 | 134 | 1 |
| | Сосиска в тесте | 100 | 12 | 18 | 22 | 286 | |
| Итого за 2 ужин | | | 18 | 22 | 41 | 420 | 1 |
| Итого за день | | | 104 | 126 | 391 | 3212 | 169 |

Автономное учреждение "Детские оздоровительные лагеря"

Приложение №9 к СанПиН 2.4.4.3155-13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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 отварные | 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 |
| | Ватрушка | 100 | 9 | 13 | 32 | 282 | |
| Итого за 2 ужин | | | 10 | 15 | 67 | 428 | 1 |
| Итого за день | | | 118 | 151 | 438 | 3592 | 111 |