

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Гимназия №23

Глазистова О.Н.

Начальник пришкольного летнего лагеря

ФИО

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДА УЛьяНОВСКА И УЛьяНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛьяНОВСК, 2024 г

Район: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО
 ПРИМЕЧАНИЕ: * - масса порции 11 и 12 (вместо 100г)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 поварской

Приложение 8 в СанПиН 2.3.72.4.3.990.20

Летний

Несезон - 1

№ реп.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						«Микро-пищевая» ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9														
Завтрак																						
50,32	Булочка закусочная с сыром	100	9,60	7,20	40,80	266,20	0,09	0,07	0,03	35,10	0,23	92,86	108,03	17,30	6,29	87,25	2,22	13,43	0,94			
345,84	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	220	5,50	6,50	26,4	185,80	0,08	0,15	0,58	29,88	0,07	151,00	136,1	34,2	4,5	172,38	54,87	29,79	0,57			
303,29	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,040	0	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40			
0,34	Хлеб пшеничный	20	1,49	0,20	9,94	48,3	0,03	0,01	0,0	0,01	0	3,37	12,90	0	4,88	20,27	0,01	2,44	0,18			
ЛТО-13	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,73	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,00	1,80	21,40	0,06	4,20	0,31			
Итого за Завтрак																						
			17,09	14,20	83,74	527,03	0,20	0,23	0,61	65,03	0,30	311,19	268,47	51,50	15,67	305,10	57,10	53,06	2,09			
Обед																						
56,12	Салат "Молодость" из капусты с яблоко	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0	0	29,40	43,20	0,22	0	51,30	0	7,03	0,65			
102,04	Суп картофельный с бобовыми (горюх)	200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19			
ЛТО		250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,16	136,26	0	32,06	93,40	34,41	0,11	424,57	4,63	34,30	0,23			
667,02	Мясной подлив с овощами	90	19,30	16,90	21,30	315,10	0,14	0,27	25,81	235,90	1,43	125,01	226,81	71,24	3,82	426,34	47,84	35,97	3,81			
332,00	Мясные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	103,83	40,70	11,92	0,06	53,80	20,77	7,19	0,73			
430	Чай чертый с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66			
5,80	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,30	0,66	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,93			
Итого за Обед																						
			37,50	29,70	101,90	825,90	0,48	0,43	54,43	364,30	1,52	381,75	478,75	122,91	6,73	1040,15	74,52	110,68	8,90			
Ужин																						
39,32	Итого за 2 приема пищи		39,32	39,87	105,63	838,67	0,51	0,44	53,46	391,55	1,52	388,14	497,83	129,76	6,75	1123,06	75,44	117,54	9,01			
54,59	Итого за 2 приема пищи		54,59	43,90	184,64	1352,93	0,68	0,66	55,04	429,33	1,82	692,92	747,22	174,41	22,40	1345,25	131,62	163,74	11,08			
Итого за 2 приема пищи ЛТО																						
			37,22	45,12	193,20	1407,87	0,71	0,67	54,07	436,57	1,62	307,96	777,90	163,39	19,34	1433,29	133,49	177,36	11,27			

Приложение 8 в СанПиН 2.3.72.4.3.990.20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 ПРИМЕЧАНИЕ: * масса (включительно 11 и остальных ингредиентов)

№ рецеп.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1						вторник						Среда						Летний					
			Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe							
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																										
*28.12	Фрукт порционно / ИЛИ / Фруктовая верстка / ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64							
333,10	Сырники творожные с соусом молочным сливным	170/30	31,10	15,60	31,10	397,90	0,09	0,17	0,50	49,17	0,17	250,44	325,43	61,76	39,60	216,01	17,87	36,98	1,94							
ИТОГО 71,29	Каша молочная сдобренная с маслом сливочным	220	8,69	12,76	37,07	297,66	0,18	0,17	0,37	44,22	0,14	140,72	227,11	44,08	14,34	268,74	12,80	67,71	1,65							
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66							
0,33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33							
Итого за завтрак			34,28	16,83	62,81	544,79	0,15	0,41	13,99	56,20	0,17	355,98	379,75	75,66	41,77	624,36	21,23	69,03	6,57							
Итого за завтраком ЛТО			11,87	13,59	68,78	444,33	0,24	0,27	14,06	57,23	0,14	347,26	207,43	57,98	16,37	677,09	16,16	91,66	6,28							
Обед																										
34,34	Салат овощной "Летний" заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	26,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29							
132,17	Рассольник "Ленинградский"	200	3,09	3,74	13,17	99,69	0,06	0,05	8,91	1,83	0	21,30	46,21	4,05	1,48	225,49	0,20	18,62	0,69							
ИТОГО 230	Рассольник "Ленинградский"	230	3,86	4,67	16,46	124,61	0,07	0,08	11,13	1,78	0	24,62	57,76	3,06	1,83	291,86	0,25	23,27	0,86							
132,12	Плов с мясом / ИЛИ / Плов с мясными субпродуктами	250	22,50	27,00	68,60	519,80	0,16	0,26	5,63	368,30	1,14	117,10	299,50	145,00	0,27	366,48	36,38	54,28	0,57							
*291,69	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,68	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,28	0,36	14,96	0,37							
519,61	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,80	75,60	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95							
Итого за обедом			29,73	33,49	106,61	849,78	0,46	0,52	43,97	422,71	1,98	181,76	404,87	165,96	4,92	926,22	39,04	121,18	4,07							
Итого за обедом ЛТО			50,50	34,42	109,90	874,70	0,47	0,33	46,39	423,06	1,98	187,60	416,42	166,97	5,29	982,59	39,09	123,83	4,24							
Итого за 2 приема пищи			64,01	49,92	169,42	1394,57	0,63	0,50	57,96	478,91	2,15	538,74	784,62	241,62	46,69	1550,58	60,27	182,11	10,64							
Итого за 2 приема пищи ЛТО			42,37	48,01	178,68	1319,25	0,77	0,74	60,23	474,31	2,12	434,34	697,65	224,93	21,80	1659,68	33,23	217,99	10,32							

Приложение В к СанПиН 2.3.7.4.3596-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)
ПРИМЕЧАНИЕ: * пища (протокол № 11 к постановке приказа)

среда

Секун: Детей

Раздел: Лагерь при образовательных учреждениях / ЛТО

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Загрузка	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	0,03	0,07	26	0,10	88,0	50,0	0,0	1,45	8,8	0,0	0,0	3,50	0,10					
401.27	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной подливкой	250/40	21,91	21,11	122,73	0,40	0,45	1,26	54,96	0	319,58	390,65	0	40,22	607,3	8,15	94,63	3,61					
ЛТО	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной подливкой	300/40	26,29	25,33	147,27	0,48	0,54	1,51	63,95	0	383,49	468,78	0	48,26	728,8	9,78	113,35	4,33					
401.28	Чай черный ароматизированный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66					
Итого за Загрузка			24,6	24,2	127,9	0,4	0,5	2,8	82,0	0,1	488,9	457,3	0,0	41,7	667,3	8,2	107,1	5,4					
Итого за Загрузка ЛТО			29,0	28,4	152,3	0,3	0,6	3,1	93,0	0,1	532,8	533,4	0,0	49,7	788,9	9,8	126,0	6,1					
Обед																							
10.54	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	0,06	0,07	13,69	0,016	0	36,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60					
124.41	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	4,70	5,60	5,70	0,02	0,03	10,76	104,95	0	37,48	30,97	14,76	0,34	184,0	15,25	13,13	0,48					
ЛТО	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/5	5,87	7,00	7,12	0,02	0,03	13,43	131,18	0	46,83	38,71	18,45	0,42	230,0	19,06	16,47	0,60					
124.59	Тертая мясная запеченная с овощами	90	14,30	17,30	15,30	0,15	0,17	3,43	149,31	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	244,82	13,73	32,73	2,15					
520.24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,30	19,80	0,13	0,11	10,20	23,80	0,09	39,49	44,47	42,79	0,78	624,83	28,46	28,23	1,03					
420.17	Налисок из яблок	200	0,20	0,10	20,10	0,17	0,21	8,10	56,43	1,26	70,76	6,79	4,35	0,09	101,17	0,90	5,74	0,65					
3.00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,38	0,60	19,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,58	3,28	23,50	1,95					
Итого за Обед			24,20	32,00	82,90	0,61	0,63	48,09	335,11	2,53	304,40	357,78	148,96	7,01	1787,42	60,56	115,83	6,86					
Итого за 2 приема пищи			25,37	33,40	64,37	0,61	0,63	50,78	361,34	2,53	313,77	365,52	152,63	7,09	1738,47	64,37	118,71	6,98					
Итого за 2 приема пищи ЛТО			48,8	56,2	210,8	1,0	1,1	10,9	417,1	2,6	793,3	815,1	149,0	48,7	1940,9	68,7	223,5	12,2					
ПРИМЕЧАНИЕ:	* пища (протокол № 11 к постановке приказа)		53,2	60,4	233,4	1,1	1,2	31,2	428,1	2,6	857,2	893,2	149,0	36,7	2071,3	70,1	241,4	13,9					

Протокол № 11 к постановке приказа

Примерное меню и типичная дневная потребность в питательных веществах (лист 4)

Решение: Лагерь при Образовательном учреждении / ЛТО

Летний

Сезон

четверг

Подъем 1

№ рол.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Подпитывающее вещество (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			3	4	5	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																													
8,64**	Мучное кушачное изделие: Язык "Полкалай"	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0	0,61	0,07	0,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58	2,33									
200	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	0,79	18,31									
100	ЛТО Кошачья каша с маслом сливочным	100	2,34	2,18	16,64	97,78	0,09	0,02	0	0,02	0,03	6,96	51,79	0,06	0,02	43,38	0,07	14,0	0,12	0,66									
200	ЛТО Кофейный напиток с сахаром	200	5,00	3,20	24,06	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	0,0	0,66	3,69									
50	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	3,69									
Итого за завтрак																													
			24,64	42,91	101,21	797,25	0,30	0,37	7,34	0,83	1,90	240,01	357,40	1,91	14,39	860,72	0,91	46,61	3,90	72,63									
			22,75	42,04	86,63	722,16	0,12	0,55	7,34	0,24	1,86	237,69	367,63	0,32	0,10	837,63	0,32	57,91	3,90	72,63									
Обед																													
9,09	Салат из капусты белокачанной с огурцом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0	0	20,40	43,30	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	16,81									
200	Суп картофельный с вермишелью	200	5,40	5,50	15,50	133,30	0,07	0,04	5,28	97,04	0	11,05	45,61	37,44	0,18	316,33	3,98	16,81	0,72	21,01									
250	ЛТО Суп картофельный с вермишелью	250	6,75	6,87	19,17	166,62	0,08	0,05	6,60	122,42	0	13,81	57,07	34,30	0,22	395,46	4,97	21,01	0,90	20,08									
90	ЛТО Суп картофельный с вермишелью	90	10,10	13,20	34,20	215,70	0,08	0,14	3,77	125,18	0,89	19,64	122,86	38,31	2,03	230,99	12,61	20,08	2,04	20,08									
150	Суп картофельный с вермишелью	150	7,10	3,70	31,20	146,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,51	1,66									
171,05	Каша гречневая с маслом сливочным	200	0,40	0,10	3,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,95	1,95									
430	Чай зеленый с сахаром	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,90	75,00	12,60	2,75	117,90	2,29	27,90	1,95	1,95									
5,06	Хлеб ржаной-пшеничный	50	38,20	25,00	93,70	717,40	0,48	0,37	33,94	232,97	0,93	227,55	459,73	91,63	8,05	957,40	20,77	181,45	10,53	70,71									
Итого за обед																													
			29,53	26,97	97,37	730,72	0,49	0,38	34,88	237,45	0,93	230,31	471,13	98,49	8,09	1016,53	21,76	183,65	14,2	228,1									
			59,8	68,5	194,9	1514,6	0,8	0,9	40,9	233,8	2,8	467,6	817,3	93,5	23,4	1818,1	21,7	228,1	14,2	228,1									
			52,1	69,0	184,2	1472,9	0,8	0,9	42,2	237,7	2,8	469,0	838,8	98,8	8,4	1874,2	22,1	243,6	14,6	243,6									

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

** только для детского лагеря

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные (оранжевым и в выделенном красном)

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
903.01	Гastrонoмия. Масло сливочное порционное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	0	45,00	0,13	2,40	3,00	0,28	0,10	3,00	0	0,04	0,02	
158.02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04		0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58	
53.47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,1	11,08	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,01	0,07	187,76	124,5	0	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41	
<i>ЛТО</i>																				
173.23	Каша молочная ячменная с маслом сливочным	250	8,9	14,60	38,82	322,03	0,12	0,30	0,11	0,01	0,08	214,70	153,62	0	0,02	104,33	0,11	32,67	0,51	
693.13	Кашка с молоком	200	4,08	3,50	12,50	100,40	0,04	0,16	0,68	17,25	0	167,68	130,28	38,25	2,29	220,33	11,70	34,32	1,09	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,00	0,44	
<i>Итого за завтрак</i>																				
<i>Итого за Завтрак ЛТО</i>																				
<i>Субота</i>																				
20.11	Салат из свежих огурцов с луком заправленный	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,02	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,87	0,20	
392.44	Пельмени мясо-овощные с бульоном и зеленью	100/100	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,07	22,50	0,05	18,26	0,75	
239.73	Палочка рыбные	90	15,73	14,66	38,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,031	61,6	2,91	
8013.38	Картофель, запечённый под соусом сметанным	150	3,60	5,55	25,38	170,5	0,16	0,13	2,50	0,060	0	43,80	96,79	0	0	58,00	0,021	32,9	1,19	
<i>ЛТО</i>																				
8013.44	Картофель, запечённый под соусом сметанным	200	4,78	7,38	31,75	226,8	0,21	0,17	3,32	0,07	0	58,25	128,73	0	0	77,14	0,027	43,75	1,58	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24	
3.00	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	25,50	1,06	
<i>Итого за Обед</i>																				
<i>Итого за Обед ЛТО</i>																				
<i>Итого за 2 приема пищи</i>																				
<i>Итого за 2 приема пищи ЛТО</i>																				

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения (грамм) 13 с маслом (грамм)

Продолжение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590.20

Примерное меню и плановая величина потребности в питательных веществах (лист 6)

Рацион: Летний при (Образовательных учреждений / ЛТО)

Полозж. 1 суббота

Сезон: Летний

Летний

№ рещ.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)											
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe											
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20														
Завтрак																																	
28.01	Фрукты порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,41	0,03	0,01	10,0	5,00	0	16,0	11,0	8,0	0,3	278,0	2,0	9,0	2,2														
ЛТО	Фрукты порционно / ИЛИ / Фруктовый порцион	120	0,48	0,48	11,76	53,29	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64														
28.12	Фрукты порционно / ИЛИ / Фруктовый порцион	150	17,9	17,1	44,19	402,23	0,09	0,18	0,72	55,31	0,30	113,27	183,0	38,33	21,770	150,84	7,95	24,50	1,07														
672.12	ИЛИ / Салат из моркови с яблоком	30	1,40	2,20	8,30	68,00	0,02	0,06	0,23	12,69	0,03	48,93	39,63	10,17	3,08	60,34	4,13	6,48	0,11														
8.07	Салат морковно-яблочный	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,86														
4.30	Чай черный с сахаром	20	1,49	0,20	9,94	48,3	0,03	0,01	0,0	0,01	0	3,37	12,90	0	4,88	20,27	0,01	2,44	0,18														
0.34	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,57	133,2	0,06	0,62	1,35	0	0,0	17,0	89,0	0,067	0,00170	78,6	0,002	0,0	0,66														
ЛТО 3.01	Хлеб пшеничный	50	2,157	19,97	77,63	586,27	0,17	0,28	12,44	74,04	0,33	262,91	263,11	56,50	28,04	560,80	14,09	51,43	5,22														
Итого за завтрак			24,72	26,33	99,17	680,02	0,20	0,29	13,79	75,03	0,33	274,74	291,41	58,11	23,22	674,73	14,48	30,79	6,14														
Обед																																	
56.12	Салат "Молодость" из капусты с зеленью	60	1,06	2,1	2,9	34,5	0,02	0,02	27,20	0,03	0	35,02	19,97	1,98	0,180	100,48	0,07	10,54	0,40														
107.08	Суп картофельный с бобовыми (порек)	200	7,30	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,01	0	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,71	27,44	0,19														
ЛТО	Суп картофельный с бобовыми (порек)	250	9,12	5,87	18,75	164,87	0,17	0,06	5,06	136,26	0	32,06	93,40	34,41	0,11	424,37	4,63	34,30	0,21														
102.08	Суп картофельный с бобовыми (порек)	90	16,60	16,6	21,80	303,40	0,1	0,2	4,75	131,38	1,11	104,3	195,60	61,70	4,44	349,85	17,53	31,49	3,21														
33.09	Биточки мясные с картофелем с овощами	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0,00	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,98	104,48	3,31														
171.05	Каша гречневая с маслом сливочным	200	0,40	0,00	25,10	102,0	0,07	0,08	2,42	33,60	0,50	39,72	3,45	0	0	117,50	2,26	23,50	1,95														
349.10	Компот из смеси сухофруктов	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,99	75,99	12,00	2,75	117,50	0	1,69	0,08														
5.06	Хлеб ржанно-пшеничный	50	35,76	27,60	135,81	855,88	0,63	0,50	38,50	282,84	1,65	230,85	526,68	117,09	10,50	1097,74	25,40	199,18	9,34														
Итого за обед			37,58	28,83	119,56	868,83	0,66	0,51	39,53	310,00	1,65	237,26	545,76	133,97	20,52	1182,63	26,41	206,04	9,38														
Итого за Обед ЛТО			57,3	47,6	193,4	1442,2	0,8	0,8	50,9	356,9	2,0	493,8	780,8	173,6	38,5	1638,5	39,6	250,6	14,6														
Итого за 2 приема пищи			62,3	49,2	218,7	1568,9	0,9	0,8	55,3	383,1	2,0	512,0	837,2	182,1	33,7	7837,4	40,9	256,8	13,2														
Итого за 2 приема пищи ЛТО																																	

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения граммовых П и кг являются округленными

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3960-20

Примерные меню и пищевая ценность при составлении блюда (лист 7)
 Ресторан "Дальняя бере Ойротской Республики" ул. Урмана / ЛПО

Итого за Обед

Сложно

Легко

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Заправка																								
2,01	Гармонов. Сыр порезано	10	2,32	2,95	0	36,40	0	0,03	0,07	26	0,10	89,0	50,0	0,0	1,45	8,8	0,0	3,50	0,10					
158,02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0	0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,60	7,01	0,58					
71,21	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	7,90	11,60	33,70	270,60	0,17	0,16	0,52	40,20	0,13	127,93	209,47	40,08	13,04	244,31	11,64	61,56	1,50					
LPO 21,29	Каша молочная геркулесовая с маслом	210	9,55	14,03	40,77	327,42	0,19	0,18	0,62	48,64	0,15	154,79	249,82	48,48	15,27	292,67	14,08	74,48	1,81					
4,30	Сыр чеддер с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	8,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66					
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,50	19,70	93,80	0,04	0,01	0	0	0	8,00	26,00	5,80	2,40	37,20	1,28	5,00	0,44					
LPO 3,01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,25	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66					
0,15	Булочка "Домашняя"	18,1	18,2	80,8	597,0	0,3	0,3	2,1	67,8	0,3	314,6	340,7	47,5	31,0	408,3	13,5	86,6	4,3						
LPO 2,01	Итого за Заправку	21,3	20,8	106,7	693,2	0,3	0,3	3,5	78,3	0,3	343,4	397,0	50,1	31,3	207,0	14,7	92,9	4,8						
0,33	Итого за Обед	207,40	3,57	2,30	0,90	35,80	0,03	0,09	2,8	0,05	0,44	18,54	38,55	17,80	6,46	84,42	5,210	8,04	0,51					
LPO 124,40	Итого за Обед	200	4,40	5,30	6,80	92,60	0,04	0,03	8,00	121,01	0	19,52	30,12	18,78	0,18	225,49	2,94	13,66	0,48					
LPO 270,56	Итого за Обед	230	5,30	6,02	8,50	115,73	0,05	0,01	10,00	131,26	0	24,40	37,63	21,47	0,22	281,86	3,67	17,07	0,60					
270,39	Итого за Обед	90	12,30	17,30	15,30	256,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	83,87	139,43	75,06	3,03	244,82	13,73	22,23	2,15					
332,00	Итого за Обед	150	5,30	4,00	32,80	196,80	0,06	0,02	0,00	18,36	0,09	105,83	40,70	11,92	0,96	53,80	20,77	7,19	0,78					
407	Итого за Обед	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24					
5,68	Итого за Обед	50	3,30	0,60	18,80	97,40	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,79	117,50	2,20	23,50	1,95					
1,00	Итого за Обед	28,1	29,2	32,6	99,3	795,7	0,4	0,5	21,0	280,3	1,7	258,3	352,5	135,6	12,7	928,0	44,9	84,6	6,1					
29,2	Итого за 2 приема пищи	46,1	48,9	187,6	1372,7	0,7	0,7	23,1	337,2	2,0	572,8	693,2	383,2	43,7	1336,4	58,4	171,2	10,3						
46,1	Итого за 2 приема пищи	50,4	52,8	208,2	1492,0	0,7	0,7	28,6	395,9	2,0	688,6	737,7	490,3	44,1	1485,4	69,7	182,0	11,0						

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения (в скобках) в минимальном количестве

Приложение № 3, 2, 3, 4, 5 2020-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Район: Лагерь при Образовательных учреждениях / ЛТО

Секция: Летний

время: Утро

Меню: 2

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	So	K	I	Mg	Fe			
			4	3	3	3	6	7															8	9	10
Завтрак																									
50,32	Булочка закусочная с сыром	100	9,60	7,20	40,80	266,20	0,09	0,07	0,03	35,10	0,23	92,86	168,03	17,30	6,29	87,25	2,22	13,43	0,94						
345,93	Каши молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	200	5,00	5,90	24,00	168,90	0,07	0,13	0,52	27,16	0,06	137,29	123,70	31,11	4,09	156,70	49,88	27,08	0,51						
ЛТО	Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	220	5,50	6,50	26,4	185,89	0,08	0,15	0,38	29,88	0,07	151,09	136,1	34,2	4,5	172,38	54,87	29,29	0,37						
245,84	ЛТО Каша молочная из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66						
430	Чай черный витаминизированный с сахаром	20	1,49	0,20	9,94	48,3	0,03	0,01	0,0	0,01	0	3,37	12,90	0	4,88	20,27	0,01	2,44	0,18						
0,34	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,25	14,75	70,30	0,01	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,89	23,49	0,96	4,30	0,33						
ЛТО	Хлеб пшеничный	20	16,49	13,40	79,94	506,73	0,19	0,23	2,04	63,30	0,29	314,86	261,25	48,41	15,27	315,57	52,11	51,90	3,29						
Итого за завтрак			17,80	14,03	87,15	545,60	0,20	0,25	2,10	66,01	0,30	331,20	283,25	53,80	17,60	334,38	38,03	56,37	3,30						
Обед																									
9,09	Салат из капусты белокочанной с огурцом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,05	0,03	23,00	0	29,40	43,30	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65						
392,44	Пюре из картофеля с бульоном и зеленью	100(100)	10,45	13,490	20,52	245,31	0,19	0,1	0,5	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,07	22,50	0,05	18,26	0,75						
436,99	Картофель, тушеный с мясным фаршем	250	12,04	14,64	33,80	366,80	0,27	0,21	6,19	1,36	0,00	158,96	196,89	99,49	4,76	380,09	22,18	28,05	3,17						
519,01	Компот из фруктовой яблочной смеси	50	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	0,84	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,96	0,57						
5,06	Хлеб ржанко-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,90	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,09	12,86	3,75	117,50	2,29	23,50	1,95						
Итого за обед			44,7	44,7	187,2	1382,0	0,59	0,8	52,9	119,3	1,2	557,2	725,5	164,8	23,1	942,1	76,9	144,3	10,4						
Итого за 2 приема пищи			46,0	43,4	194,4	1420,9	0,9	0,8	53,9	122,0	1,2	573,5	749,3	172,7	20,4	940,9	82,8	148,8	10,8						
Литом за 2 приема пищи ЛТО																									

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения (приложение 11 к настоящему приложению)

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)
 Район: Лагерь при Общественных учреждениях / ЛТО

Таблица 2
 средн

Сектор:

Летний

№ рец.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
*38.12	Фрукт порционно / И.Д.И. / Фруктовая нарезка	120	0,48	0,48	11,76	53,39	0,03	0,01	12	6,0	0	19,2	13,20	9,60	0,36	333,60	2,4	10,80	2,64
ЛТО 28.01	Фрукт порционно	100	0,40	0,40	9,80	44,41	0,03	0,01	10,0	5,00	0	16,0	11,0	8,0	0,3	238,0	2,0	9,0	2,2
319.23/	Сырники творожные с соусом молочным	120/30	31,10	15,60	31,10	397,90	0,09	0,37	0,50	49,17	0,17	250,44	325,43	61,76	39,60	216,01	17,87	36,98	1,94
331.10	салаты																		
ЛТО	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,9	14,60	38,82	322,03	0,12	0,39	0,11	0,01	0,08	234,70	155,62	0	0,02	104,35	0,11	32,67	0,51
168.01																			
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
0.33	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	0,03	0,01	0	0	0	6,00	24,50	4,30	1,80	23,40	0,96	4,20	0,33
ЛТО 3.01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	17,0	39,0	6,007	0,0030	78,6	0,007	0,0	0,66
Итого за Завтрак		34,28	16,43	62,81	544,79	0,15	0,41	13,99	56,20	0,17	356,98	379,75	75,66	41,77	624,36	21,23	60,93	6,57	
Итого за Обед ЛТО		14,23	15,59	63,34	522,94	0,21	0,55	15,93	6,04	0,08	344,04	222,24	8,03	0,33	372,30	2,11	50,62	3,01	
Обед (полноценный рацион питания)																			
37.01	Салат из свежих помидор с растительным	60	0,63	3,11	2,17	40,08	0,03	0,01	3,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
140.11	Суп картофельный с вермишелью	200	5,40	5,50	15,50	133,30	0,07	0,04	5,28	97,94	0	11,05	45,61	27,44	0,18	316,53	3,98	16,81	0,72
ЛТО																			
131.61	Суп картофельный с вермишелью	250	6,73	6,87	19,37	166,62	0,08	0,05	6,60	122,42	0	13,81	57,01	34,10	0,22	393,66	4,97	21,01	0,90
34.01	Фрикадельки мясные с овощами тушеными	90	10,10	13,20	14,20	215,70	0,08	0,14	3,77	125,18	0,89	79,64	122,86	38,31	2,03	230,99	12,61	20,08	2,04
171.05	Каша гречневая с маслом сливочным	150	7,10	3,70	31,20	186,30	0,19	0,10	0	8,82	0,04	11,62	156,34	13,88	3,04	190,0	1,08	104,48	3,51
420.17	Напиток из яблок	200	0,20	0,10	20,10	82,40	0,17	0,21	8,10	56,43	1,26	70,76	6,79	4,35	0,09	101,17	0,90	5,74	0,65
5.00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,10	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,15	117,50	2,20	23,30	1,95
Итого за Обед		26,7	26,2	103,0	755,6	0,6	0,5	26,1	288,7	2,2	200,4	415,5	96,0	8,3	1017,6	21,7	180,4	9,2	
Итого за Обед ЛТО		28,1	27,6	106,8	788,9	0,6	0,6	27,4	313,2	2,2	203,2	426,9	103,9	8,3	1096,7	22,7	184,6	9,3	
Итого за 2 приема пищи		61,0	42,6	165,8	1300,4	0,8	1,0	40,1	344,9	2,4	557,4	795,3	171,7	90,1	1641,9	45,9	241,4	15,2	
Итого за 3 приема пищи ЛТО		42,3	43,2	190,2	1311,8	0,9	0,9	40,3	319,2	2,3	547,2	649,2	110,9	8,7	1609,0	24,8	233,3	14,4	

Приложение В к СанПиН 2.3.72.4.3990-20

Летний

Сезон

четверг

Приложение 10 к плану питания на 2018-2019 гг. (Лето)

Регион: Липецкая область, г. Липецк

Таблица 2

№ п/п	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Насыщенные жиры (г)							Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Заправка			0,10	7,30	0,10	66,10	0	0,01	0	45,00	0,13	2,40	3,00	0,28	0,10	3,90	0	0,04	0,02
60,01	Гаспаровина. Масло сливочное порционное	10	7,43	8,55	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	238,7	0,15	47,60	1,24
2,46	Будина молочная пшеница с маслом сливочным	220	6,9	14,60	38,82	322,01	0,12	0,10	0,11	0,01	0,08	234,70	155,62	0	0,02	164,35	0,11	32,67	0,51
Лето	Будина молочная пшеница с маслом сливочным	250																	
174,33	Кофе молотый	2000	0,5	0,3	3,6	26,7	0	0	0,040	0	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40
303,29	Кофейный напиток с молоком	200	4,56	0,48	29,52	131,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	13,0	19,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	12,6	16,7	82,1	484,0	0,3	0,2	2,5	45,1	0,2	218,4	214,8	0,4	0,1	335,5	0,2	55,0	2,3
	Итого за Заправки		14,9	22,7	74,0	548,0	0,2	0,3	7,5	43,7	0,2	313,1	209,7	0,3	0,1	211,2	0,1	60,7	7,6
	Липецкая область																		
	Обед (полноценный рацион питания)	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,12	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	0,82	0,29
20,11	Салат из свежих овощей с луком заправленный	200	5,20	4,50	9,00	97,30	0,08	0,08	11,24	212,81	0	41,03	52,37	30,50	0,43	390,20	86,40	30,26	1,21
99,79	Суп окрошка "Летний"	250	6,50	3,62	11,25	121,62	0,07	0,10	14,03	266,01	0	37,38	63,46	38,12	0,53	487,75	108,00	37,82	1,51
Лето	Суп окрошка "Летний"	90	12,30	17,30	15,30	266,30	0,15	0,17	5,43	149,91	1,18	85,87	139,45	75,06	3,03	344,82	13,73	22,33	2,15
332,00	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,40	0,10	5,20	25,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66
4,01	Чай черный с сахаром	50	3,30	0,60	10,80	97,80	0,09	0,04	0	0	0	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	73,50	1,95
Итого за Обед			26,8	29,5	83,8	709,6	0,4	0,3	27,1	382,4	1,3	341,4	333,1	129,5	6,5	919,0	123,1	102,0	8,0
	Липецкая область																		
	Итого за 2 приема пищи		28,1	30,6	86,1	733,9	0,4	0,4	29,6	433,6	1,3	351,7	346,2	137,1	6,8	1016,6	144,7	109,5	8,1
	Липецкая область																		
	Итого за 2 приема пищи		39,4	46,2	166,0	1193,6	0,6	0,5	29,6	427,5	1,5	555,8	567,9	129,8	6,6	1254,5	125,3	157,0	10,3
	Липецкая область																		
	Итого за 2 приема пищи		42,2	53,3	160,1	1281,9	0,6	0,7	21,1	480,7	1,3	664,7	533,2	137,4	6,7	1227,7	144,8	149,6	9,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения (приложение 11 к настоящему приложению)

Примерное меню и питательная ценность приготовленных блюд (лист 11)
 Рыбное предприятие «Объединенных учреждений» (ЛПД)

Сезон Летний

Неделя 2 летняя

№ рецепта	Примерный состав, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	F	Se	K	l	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
158.02	Булочка "Домашняя" с сахаром	50	4,43	3,25	31,22	172,87	0,07	0,04	0,61	0,07	9,28	41,57	1,65	14,11	66,67	0,00	2,01	0,58	
132.13	Каша молочная, гречневая с маслом сливочным	200	7,93	5,52	35,72	234,75	0,23	0,15	1,04	0,06	107,28	207,05	26,44	4,20	288,87	8,21	101,32	3,10	
132.11	Каша молочная, гречневая с маслом сливочным	250	9,91	8,15	44,63	293,43	0,29	0,18	1,10	0,06	134,10	258,81	33,03	5,25	361,08	10,88	102,57	3,87	
430	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0,00	0,02	1,49	1,03	81,34	16,62	0,00	0,01	51,35	0,00	8,95	1,66	
5.01	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	12,0	39,0	0,007	0,0020	38,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за завтрак			17,33	10,4	103,7	564,3	0,4	0,2	3,9	3,7	209,9	304,2	28,1	18,3	485,5	9,3	117,3	6,0	
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.04	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,0	0,32	12,84	8,93	0,03	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
102.08	Суп картофельный с говяжьим (говорок)	200	7,50	4,70	15,00	131,90	0,14	0,05	4,13	109,03	25,65	76,32	27,53	0,09	339,66	3,31	27,44	0,19	
102.08	Суп картофельный с говяжьим (говорок)	250	9,12	3,87	18,75	164,87	0,17	0,06	3,16	136,36	22,06	95,40	34,47	0,11	424,37	4,63	34,30	0,23	
*201.69	Плов с маслом / НДН / Плов с мясином	250	22,50	27,00	46,00	519,80	0,16	0,26	5,63	366,30	117,10	259,50	145,00	0,27	366,48	36,28	54,28	0,57	
519.01	Компот из фруктов и ягодной смеси	200	0,50	0,10	25,30	104,40	0,12	0,16	20,52	54,66	16,02	15,23	4,90	0,23	155,38	0,36	14,06	0,57	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	0,09	0,04	0	0	14,50	79,00	12,00	2,75	117,50	2,20	27,90	1,95	
Итого за обед			33,94	34,45	108,44	831,96	0,54	0,52	39,19	510,26	186,11	434,08	189,44	3,53	1040,79	42,55	130,00	3,57	
Дополно за Обед ЛПД			33,76	13,62	112,19	914,96	0,57	0,33	40,22	337,34	192,32	474,08	190,32	3,53	1123,30	43,47	136,86	3,07	
Итого за 2 приема пищи			51,3	44,8	210,1	1446,1	0,9	0,7	43,1	532,0	306,0	739,2	217,5	21,9	1525,9	51,9	247,3	9,6	
Дополно за 2 приема пищи ЛПД			51,7	47,6	222,8	1337,8	1,0	0,8	44,4	539,2	429,2	810,7	231,0	22,9	1653,0	55,0	255,4	10,4	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена (применение 11 к настоящим правилам)

Примерное меню в летний период приготовления блюд (лист 11)
 Рабочий Платер при образовательных учреждениях / ЛПУ

суббота

Сезон:

Летний

Неделя 2

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
401,30	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной ЛПУ	250,90	21,04	22,05	125,74	769,05	0,48	0,54	1,28	56,21	0	321,63	401,08	0	41,01	608,24	9,04	95,66	3,74		
401,38	Оладьи "Домашние" со сладкой молочной молочной	300,40	26,29	25,33	147,27	921,33	0,48	0,54	1,31	65,93	0	383,49	468,78	0	48,26	728,8	9,78	113,53	4,33		
303,30	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,040	0	63,96	11,44	0	0	25,2	0	7,4	0,40			
Итого за завтрак		22,4	22,4	131,3	796,7	0,5	0,5	1,3	56,3	0,0	385,6	412,5	0,0	41,0	633,4	9,0	103,1	4,1			
Итого за обед ЛПУ		36,8	25,6	152,9	940,0	0,5	0,5	1,5	66,0	0,0	447,5	480,2	0,0	48,3	734,0	9,8	121,0	4,7			
Обед (полноценный рацион питания)																					
10,54	Салат из свежих овощей "Ассорти"	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60		
* 81,24	Сметанная "Халоссиески" со сметаной	200,5	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	34,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93		
* 124,41	ИЛИ Шн из капусты со сметаной	200,5	5,87	7,60	7,12	115,25	0,02	0,03	13,45	131,19	0	46,85	38,71	18,43	0,42	236,0	19,06	16,41	0,60		
219,48	Горбуша из рыбы с овощами тушеными	90	15,33	14,66	28,92	216,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93		
21,08	Рис отварной паровой с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,055	27,89	0,59		
4,50	Чай черный с сахаром	200	0,40	0,10	5,20	23,30	0	0,02	1,49	1,03	0	81,34	16,62	0	0,01	51,35	0	8,95	1,66		
5,00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,30	0,69	19,80	97,80	0,09	0,08	0	0	6	14,50	75,00	12,00	2,75	117,50	2,20	23,50	1,95		
Итого за обед		25,10	24,54	103,76	651,54	0,84	0,76	58,63	1,15	0,04	289,07	448,15	12,48	3,32	390,30	2,34	162,98	8,66			
Итого за обед ЛПУ		29,69	29,42	102,12	707,14	0,87	0,74	56,38	132,27	0,04	290,04	447,95	16,71	3,26	532,10	2,17	160,93	8,33			
Итого за 2 приема пищи		47,5	46,9	235,1	1448,2	1,3	1,3	59,0	57,4	0,0	674,7	860,7	12,5	44,5	1023,7	11,4	266,0	12,8			
Итого за 7 приемов пищи ЛПУ		56,4	55,1	255,0	1655,2	1,3	1,3	57,9	198,3	0,0	745,5	928,2	30,7	51,3	1276,1	31,1	291,9	13,1			