

Составлено

Организатор питания

ИП Асрян А.В.



Утверждено

Директор лагеря МОУ СШ №3

«10» 05 2025 г. Елиовичева У.Ю.



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

младшая возрастная группа (7-11 лет)

Разработано в соответствии с САНПИН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: МЕНЮ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|-------------------------------------------|---------------|-----|------|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж   | У   |                                           | В1            | С   | А    | Е    | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                         | 8             | 9   | 10   | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 182,00                  | Каша рисовая молочная          | 150             | 3                       | 7   | 31  | 198                                       | 0,04          | 1   | 39,5 | 0,1  | 89                           | 94  | 21  | 1   |
| 3,00                    | Бутерброд со слив маслом       | 20/30           | 10                      | 8   | 14  | 204                                       | 0,07          | 2,8 | 0    | 1,3  | 26                           | 48  | 18  | 0,8 |
| 686,00                  | Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/7        | 0,4                     | 0,1 | 21  | 62                                        | 0             | 2   | 0    | 0    | 8                            | 10  | 5   | 1   |
|                         | Фрукт свежий                   | 100             | 0,5                     | 0,5 | 16  | 71                                        | 0             | 13  | 0    | 0    | 21                           | 14  | 10  | 3   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 14                      | 16  | 82  | 535                                       | 0,11          | 19  | 39,5 | 1,4  | 144                          | 166 | 54  | 6   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 139,00                  | Суп картофельный с горохом     | 250             | 6                       | 6   | 22  | 167                                       | 0,25          | 5   | 0,25 | 2,8  | 40                           | 78  | 33  | 2   |
| 498,00                  | Котлета из мяса птицы          | 90              | 16                      | 16  | 10  | 282                                       | 0             | 0,6 | 22,6 | 0,6  | 22                           | 138 | 21  | 1   |
| 516,00                  | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5                       | 9   | 34  | 245                                       | 0,1           | 0   | 12,7 | 1,3  | 28                           | 47  | 11  | 1   |
|                         | Овощи св (огурец или помидор)  | 60              | 0,6                     | 0,2 | 1,5 | 8                                         | 0             | 3   | 0    | 0,15 | 7,5                          | 12  | 5   | 0,5 |
| 685                     | Компот из с/м ягод             | 200/10          | 0                       | 0,1 | 33  | 138                                       | 0             | 16  | 0    | 0,1  | 14                           | 6   | 7   | 0   |
|                         | Хлеб ржаной                    | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                        | 0,5           | 0   | 0    | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |                 | 30                      | 32  | 116 | 909                                       | 0,85          | 25  | 36   | 5,25 | 119                          | 313 | 85  | 5   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 44                      | 47  | 198 | 1444                                      | 0,96          | 43  | 75   | 6,65 | 263                          | 479 | 139 | 11  |

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2,4/3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: МЕНЮ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |     |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|-------------------------------------------|---------------|-----|-----|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж   | У   |                                           | В1            | С   | А   | Е    | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                         | 8             | 9   | 10  | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |     |      |                              |     |     |     |
| 366,00                  | Запеканка творожная со сущ мол | 200/50          | 15                      | 16  | 43  | 496                                       | 0,1           | 0,5 | 21  | 0,7  | 384                          | 430 | 53  | 1   |
| 738                     | Выпечное изделие               | 50              | 7                       | 8   | 21  | 173                                       | 0,07          | 2,8 | 0   | 1,3  | 26                           | 48  | 18  | 0,8 |
| 685                     | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 0   | 0   | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 22                      | 24  | 79  | 729                                       | 0,17          | 3   | 21  | 2    | 415                          | 486 | 75  | 0   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |     |      |                              |     |     |     |
| 147,00                  | Суп вермишелевый с курицей     | 250/6           | 4                       | 6   | 16  | 146                                       | 0             | 0,8 | 0,2 | 1,3  | 26                           | 39  | 12  | 0,7 |
| 491,00                  | Тефтели мясные с соусом        | 70/60           | 15                      | 14  | 17  | 282                                       | 0,04          | 1   | 0   | 0,6  | 22                           | 86  | 15  | 1   |
| 520,00                  | Картофельное пюре              | 150             | 3                       | 7   | 22  | 164                                       | 0,14          | 18  | 0   | 0,2  | 37                           | 87  | 27  | 1   |
|                         | Овощи св (огурец или помидор)  | 60              | 0,6                     | 0,2 | 1,5 | 8                                         | 0             | 3   | 0   | 0,15 | 7,5                          | 12  | 5   | 0,5 |
| 685                     | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 2   | 0   | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
|                         | Хлеб ржаной                    | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                        | 0,5           | 0   | 0   | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |                 | 25                      | 28  | 87  | 729                                       | 1             | 25  | 0   | 2,55 | 105                          | 264 | 71  | 5   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 47                      | 52  | 166 | 1458                                      | 1             | 28  | 21  | 4,55 | 520                          | 750 | 146 | 5   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ

День: среда

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|--------------------------------------|---------------|-----|------|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                  |                                 |                 | Б                       | Ж   | У   |                                      | В1            | С   | А    | Е    | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                | 2                               | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                    | 8             | 9   | 10   | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| 516              | Макаронные изделия отв с маслом | 150/5           | 5                       | 9   | 34  | 345                                  | 0,1           | 0   | 12,7 | 1,3  | 28                           | 47  | 11  | 1   |
|                  | Сыр порционный                  | 30              | 3                       | 3   | 17  | 113                                  | 0,04          | 0,8 | 25   | 0    | 149                          | 113 | 18  | 0   |
|                  | Фрукт свежий                    | 100             | 0,5                     | 0,5 | 16  | 71                                   | 0             | 13  | 0    | 0    | 21                           | 14  | 10  | 3   |
|                  | Батон йодированный              | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 79                                   | 0,03          | 0   | 0    | 0,5  | 7                            | 29  | 10  | 0   |
| 685,00           | Чай с сахаром                   | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                   | 0             | 0   | 0    | 0    | 12                           | 7   | 6   | 1   |
| Итого за Завтрак |                                 |                 | 11                      | 13  | 97  | 668                                  | 0,17          | 14  | 37,7 | 1,8  | 217                          | 210 | 55  | 5   |
| Обед             |                                 |                 |                         |     |     |                                      |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 110,00           | Борщ из св капусты с картофелем | 250             | 2                       | 7   | 13  | 122                                  | 0             | 11  | 10   | 2    | 59                           | 61  | 27  | 1   |
| 488,00           | Филе куриное тушеное в соусе    | 50/50           | 15                      | 17  | 4   | 249                                  | 0,15          | 14  | 16,2 | 3    | 41                           | 156 | 23  | 3   |
| 511,00           | Рис отварной                    | 150             | 4                       | 6   | 39  | 228                                  | 0,03          | 0   | 0    | 3    | 5                            | 78  | 26  | 1   |
|                  | Овощи св (огурец или помидор)   | 60              | 0,6                     | 0,2 | 1,5 | 8                                    | 0             | 3   | 0    | 0,15 | 8                            | 12  | 5   | 0,5 |
| 685,00           | Чай с сахаром                   | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                   | 0             | 0   | 0    | 0    | 12                           | 7   | 6   | 1   |
|                  | Хлеб ржаной                     | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                   | 0,5           | 0   | 0    | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| Итого за Обед    |                                 |                 | 24                      | 31  | 88  | 736                                  | 0,68          | 28  | 8,45 | 132  | 346                          | 95  | 7   |     |
| Итого за день    |                                 |                 | 35                      | 44  | 185 | 1404                                 | 0,85          | 42  | 64   | 10,3 | 349                          | 556 | 150 | 12  |

Приложение 2 к СанПин 2.3/2,4/3590-20

ИП Асрян Армен Размирович

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ

День: четверг

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|--------------------------------------|---------------|-----|------|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                  |                                |                 | Б                       | Ж   | У   |                                      | В1            | С   | А    | Е    | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                    | 8             | 9   | 10   | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| Завтрак          |                                |                 |                         |     |     |                                      |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 342,0            | Омлет натуральный              | 150             | 10                      | 11  | 58  | 432                                  | 0,1           | 0,5 | 21   | 0,7  | 384                          | 430 | 53  | 1   |
| 738              | Выпечное изделие               | 50              | 7                       | 8   | 21  | 133                                  | 0,07          | 2,8 | 0    | 1,3  | 26                           | 48  | 18  | 0,8 |
|                  | Фрукт свежий                   | 100             | 0,5                     | 0,5 | 16  | 71                                   | 0             | 13  | 0    | 0    | 21                           | 14  | 10  | 3   |
| 685              | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                   | 0             | 0   | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
| Итого за Завтрак |                                |                 | 18                      | 20  | 110 | 696                                  | 0,17          | 16  | 21   | 2    | 436                          | 500 | 85  | 6   |
| Обед             |                                |                 |                         |     |     |                                      |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 124              | Щи из св капусты с картофелем  | 250             | 2                       | 6   | 10  | 112                                  | 0             | 12  | 8    | 1    | 56                           | 66  | 21  | 1   |
| 455,00           | Зрза Школьная                  | 90              | 19                      | 14  | 15  | 291                                  | 0,15          | 14  | 16,2 | 3    | 41                           | 156 | 23  | 3   |
| 520              | Картофельное пюре              | 150             | 3                       | 7   | 22  | 164                                  | 0,14          | 18  | 0    | 0,2  | 37                           | 87  | 27  | 1   |
|                  | Овощи св(огурец или помидор)   | 60              | 0,6                     | 0,2 | 2   | 8                                    | 0             | 3   | 0    | 0,15 | 7,5                          | 12  | 5   | 0,5 |
| 685              | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                   | 0             | 0   | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
|                  | Хлеб ржаной                    | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                   | 0,5           | 0   | 0    | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| Итого за Обед    |                                |                 | 27                      | 28  | 79  | 704                                  | 0,79          | 47  | 24   | 4,65 | 154                          | 361 | 88  | 7   |
| Итого за день    |                                |                 | 45                      | 47  | 189 | 1400                                 | 0,96          | 63  | 45   | 6,65 | 590                          | 861 | 173 | 13  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ

День: пятница

Сезон:

Возраст: дети 7-11 лет

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|-------------------------------------------|---------------|-----|------|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж   | У   |                                           | В1            | С   | А    | Е    | Ca                           | P   | Mg  | Fe  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                         | 8             | 9   | 10   | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
|                         |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 733,00                  | Оладьи со сгущенным молоком    | 150/50          | 12                      | 13  | 69  | 425                                       | 0,27          | 1,1 | 45   | 5,6  | 281                          | 296 | 66  | 2   |
|                         | Йогурт фруктовый               | 95              | 3                       | 3   | 17  | 113                                       | 0,04          | 0,8 | 25   | 0    | 149                          | 113 | 18  | 0   |
| 685                     | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 2   | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 15                      | 16  | 101 | 598                                       | 0,31          | 4   | 70   | 5,6  | 435                          | 417 | 88  | 3   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
|                         |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 133                     | Суп картофельный               | 250             | 4                       | 5   | 22  | 114                                       | 0,1           | 7   | 0,2  | 1,9  | 42                           | 108 | 30  | 2   |
| 488                     | Гуляш из мяса птицы            | 50/50           | 12                      | 15  | 4   | 256                                       | 0,15          | 14  | 16,2 | 3    | 41                           | 156 | 23  | 3   |
| 516,00                  | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5                       | 9   | 27  | 245                                       | 0,08          | 0   | 13   | 1,3  | 28                           | 47  | 11  | 1   |
|                         | Овощи св(огурец или помидор)   | 60              | 0,6                     | 0,2 | 2   | 13                                        | 0             | 3   | 0    | 0,15 | 7,5                          | 12  | 5   | 0,5 |
| 685                     | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 2   | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
|                         | Хлеб ржаной                    | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                        | 0,5           | 0   | 0    | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |                 | 24                      | 30  | 85  | 757                                       | 0,83          | 26  | 29   | 6,65 | 131                          | 363 | 81  | 8   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 39                      | 46  | 186 | 1355                                      | 1,14          | 30  | 99   | 12,3 | 566                          | 780 | 169 | 11  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|-------------------------------------------|---------------|-----|------|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                  |                                            |                 | Б                       | Ж   | У   |                                           | В1            | С   | А    | Е    | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                | 2                                          | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                         | 8             | 9   | 10   | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| <b>Завтрак</b>   |                                            |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 175,00           | Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом | 150/10          | 4                       | 8   | 30  | 225                                       | 0,04          | 1   | 39,5 | 0,1  | 89                           | 94  | 21  | 1   |
| 738              | Выпечное изделие                           | 50              | 7                       | 8   | 21  | 173                                       | 0,07          | 2,8 | 0    | 1,3  | 26                           | 48  | 18  | 0,8 |
|                  | Фрукт свежий                               | 100             | 0,5                     | 0,5 | 16  | 71                                        | 0             | 13  | 0    | 0    | 21                           | 14  | 10  | 3   |
| 685              | Чай с сахаром                              | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 0   | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
| Итого за Завтрак |                                            |                 | 12                      | 16  | 82  | 529                                       | 0,11          | 17  | 39,5 | 1,4  | 141                          | 164 | 53  | 6   |
| <b>Обед</b>      |                                            |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 132,00           | Суп из овощей                              | 250             | 3                       | 5   | 9   | 104                                       | 0,08          | 21  | 0,03 | 8    | 30                           | 55  | 22  | 1   |
| ТТК              | Котлета "Школьная"                         | 90              | 17                      | 13  | 15  | 257                                       | 0,09          | 14  | 0,13 | 3,2  | 74                           | 147 | 34  | 2   |
| 516,00           | Макаронные изделия отварные                | 150             | 5                       | 9   | 27  | 245                                       | 0,08          | 0   | 13   | 1,3  | 28                           | 47  | 11  | 1   |
|                  | Овощи св (огурец или помидор)              | 60              | 0,6                     | 0,2 | 1,5 | 8                                         | 0             | 3   | 0    | 1,5  | 7,5                          | 12  | 5   | 1   |
| 639              | Компот из с/м ягод                         | 200/10          | 0,6                     | 0   | 31  | 138                                       | 0             | 16  | 0    | 0,1  | 14                           | 6   | 7   | 0   |
|                  | Хлеб ржаной                                | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                        | 0,5           | 0   | 0    | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| Итого за Обед    |                                            |                 | 28                      | 28  | 99  | 821                                       | 0,75          | 54  | 13   | 14,4 | 161                          | 299 | 87  | 6   |
| Итого за день    |                                            |                 | 40                      | 44  | 181 | 1350                                      | 0,86          | 71  | 53   | 15,8 | 302                          | 463 | 140 | 12  |

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2,4/3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |    |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|-------------------------------------------|---------------|-----|----|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                  |                                |                 | Б                       | Ж   | У   |                                           | В1            | С   | А  | Е    | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                         | 8             | 9   | 10 | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| <b>Завтрак</b>   |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |    |      |                              |     |     |     |
| 366,00           | Пудинг творожный со сгущ мол   | 200/50          | 15                      | 16  | 39  | 392                                       | 0,1           | 0,6 | 25 | 0,8  | 460                          | 515 | 64  | 5   |
| 738              | Выпечное изделие               | 50              | 7                       | 8   | 21  | 173                                       | 0,07          | 2,8 | 0  | 1,3  | 26                           | 48  | 18  | 0,8 |
| 685              | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 0   | 0  | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
| Итого за Завтрак |                                |                 | 22                      | 24  | 75  | 625                                       | 0,17          | 3   | 25 | 2,1  | 491                          | 571 | 86  | 7   |
| <b>Обед</b>      |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |    |      |                              |     |     |     |
| 110,00           | Борщ с капустой и картофелем   | 250             | 2                       | 7   | 13  | 142                                       | 0             | 11  | 10 | 2    | 59                           | 61  | 27  | 1   |
| 461              | Тефтели мясные с соусом        | 70/60           | 15                      | 14  | 17  | 282                                       | 0,04          | 1   | 0  | 0,6  | 22                           | 86  | 15  | 0,6 |
| 520              | Картофельное пюре              | 150             | 3                       | 7   | 22  | 164                                       | 0,14          | 18  | 0  | 0,2  | 37                           | 87  | 27  | 1   |
|                  | Овощи св (огурец или помидор)  | 60              | 0,6                     | 0,2 | 1,5 | 13                                        | 0             | 3   | 0  | 0,15 | 7,5                          | 12  | 5   | 0,5 |
| 685              | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 0   | 0  | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
| 299              | Хлеб ржаной                    | 30              | 2                       | 0,2 | 15  | 69                                        | 0,5           | 0   | 0  | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| Итого за Обед    |                                |                 | 23                      | 29  | 84  | 730                                       | 0,68          | 33  | 10 | 3,25 | 138                          | 286 | 86  | 5   |
| Итого за день    |                                |                 | 45                      | 53  | 159 | 1355                                      | 0,85          | 36  | 35 | 5,35 | 629                          | 857 | 172 | 12  |

ИП Асрян Армен Размирович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|-------------------------------------------|---------------|-----|------|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж   | У   |                                           | В1            | С   | А    | Е    | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                         | 8             | 9   | 10   | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 733,00                  | Оладьи со сгущенным молоком    | 150/50          | 12                      | 13  | 69  | 425                                       | 0,27          | 1,1 | 45   | 5,6  | 281                          | 296 | 66  | 2   |
|                         | Йогурт фруктовый               | 95              | 3                       | 3   | 17  | 113                                       | 0,04          | 0,8 | 25   | 0    | 149                          | 113 | 18  | 0   |
| 685,00                  | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 0   | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 15                      | 16  | 101 | 598                                       | 0,31          | 2   | 70   | 5,6  | 435                          | 417 | 88  | 3   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 147                     | Суп вермишелевый               | 250             | 2                       | 6   | 10  | 106                                       | 0             | 0,8 | 0,2  | 1,3  | 26                           | 39  | 12  | 1   |
| 488,00                  | Филе из мяса птицы туш в соусе | 50/50           | 15                      | 17  | 7   | 244                                       | 0,15          | 14  | 16,2 | 3    | 41                           | 156 | 23  | 3   |
| 508,00                  | Каша гречневая рассыпчатая     | 150             | 8                       | 7   | 33  | 278                                       | 0,2           | 0   | 0    | 0,6  | 15                           | 204 | 136 | 5   |
|                         | Овощи св(огурец или помидор)   | 60              | 0,6                     | 0,2 | 1,5 | 8                                         | 0             | 3   | 0    | 0,15 | 7,5                          | 12  | 5   | 0,5 |
| 685,00                  | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 0   | 0    | 0    | 12                           | 7   | 6   | 1   |
| 707,00                  | Сок фруктовый 0,200            | 200             | 1                       | 0   | 20  | 85                                        | 0,02          | 4   | 0    | 0,2  | 14                           | 8   | 3   | 0   |
|                         | Хлеб ржаной                    | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                        | 0,5           | 0   | 0    | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |                 | 29                      | 31  | 102 | 850                                       | 0,87          | 22  | 16   | 5,55 | 123                          | 458 | 193 | 11  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 44                      | 47  | 203 | 1448                                      | 1,18          | 24  | 86   | 11,2 | 558                          | 875 | 281 | 14  |

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

ИП Асрян Армен Размирович

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|-------------------------------------------|---------------|-----|------|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж   | У   |                                           | В1            | С   | А    | Е    | Са                           | Р   | Mg  | Fe  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                         | 8             | 9   | 10   | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 182,00                  | Каша рисовая молочная          | 150             | 3                       | 7   | 31  | 215                                       | 0,04          | 1   | 39,5 | 0,1  | 89                           | 94  | 21  | 1   |
| 738,00                  | Выпечное изделие               | 50              | 14                      | 8   | 21  | 184                                       | 0,07          | 2,8 | 0    | 1,3  | 26                           | 48  | 18  | 0,8 |
|                         | Фрукт свежий                   | 100             | 0,5                     | 0,5 | 16  | 104                                       | 0             | 13  | 0    | 0    | 21                           | 14  | 10  | 3   |
| 685                     | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 0   | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 18                      | 16  | 83  | 563                                       | 0,11          | 17  | 39,5 | 1,4  | 141                          | 164 | 53  | 6   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |     |     |                                           |               |     |      |      |                              |     |     |     |
| 140                     | Суп картофельный с яйцом       | 250             | 6                       | 6   | 18  | 168                                       | 0,05          | 7   | 0    | 2,5  | 38                           | 90  | 25  | 1   |
| 388,0                   | Котлета рыбная                 | 90              | 12                      | 10  | 11  | 298                                       | 0,07          | 0   | 0,07 | 0,7  | 41                           | 167 | 11  | 1   |
| 520                     | Картофельное пюре              | 150             | 3                       | 7   | 22  | 174                                       | 0,14          | 18  | 0    | 0,2  | 37                           | 87  | 27  | 1   |
|                         | Овощи св(огурец или помидор)   | 60              | 0,6                     | 0,2 | 1,5 | 13                                        | 0             | 3   | 0    | 0,15 | 7,5                          | 12  | 5   | 0,5 |
| 685                     | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                        | 0             | 0   | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
|                         | Хлеб ржаной                    | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                        | 0,5           | 0   | 0    | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |                 | 24                      | 24  | 83  | 782                                       | 0,76          | 28  | 0    | 3,85 | 136                          | 396 | 80  | 5   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 42                      | 39  | 166 | 1345                                      | 0,87          | 45  | 40   | 5,25 | 277                          | 560 | 133 | 11  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: МЕНЮ

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |     |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |     |     |     |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-----|--------------------------------------|---------------|----|------|------|------------------------------|-----|-----|-----|
|                         |                                |                 | Б                       | Ж   | У   |                                      | В1            | С  | А    | Е    | Ca                           | P   | Mg  | Fe  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                       | 5   | 6   | 7                                    | 8             | 9  | 10   | 11   | 12                           | 13  | 14  | 15  |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                         |     |     |                                      |               |    |      |      |                              |     |     |     |
| 488,00                  | Филе куриное тушеное в соусе   | 50/50           | 11                      | 7   | 4   | 244                                  | 0,15          | 14 | 16,2 | 3    | 41                           | 156 | 23  | 3   |
| 516,00                  | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5                       | 9   | 34  | 245                                  | 0,08          | 0  | 13   | 1,3  | 28                           | 47  | 11  | 1   |
| 685                     | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                   | 0             | 0  | 0    | 0    | 5                            | 8   | 4   | 1   |
|                         | Фрукт свежий                   | 100             | 0,5                     | 0,5 | 16  | 71                                   | 0             | 13 | 0    | 0    | 21                           | 14  | 10  | 3   |
|                         | Батон йодированный             | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 79                                   | 0,03          | 0  | 0    | 0,5  | 7                            | 29  | 10  | 0   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 19                      | 17  | 84  | 699                                  | 0,26          | 27 | 29,2 | 4,8  | 102                          | 254 | 58  | 8   |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                         |     |     |                                      |               |    |      |      |                              |     |     |     |
| 139,00                  | Суп картофельный с горохом     | 250             | 6                       | 6   | 22  | 167                                  | 0,25          | 5  | 0    | 2,8  | 40                           | 78  | 33  | 2   |
| 259,0                   | Жаркое по-домашнему            | 250             | 16                      | 17  | 16  | 436                                  | 0,1           | 7  | 0    | 3    | 29                           | 198 | 40  | 4   |
|                         | Овощи св(огурец или помидор)   | 60              | 0,6                     | 0,2 | 1,5 | 8                                    | 0             | 3  | 0    | 0,15 | 7,5                          | 12  | 5   | 0,5 |
| 685                     | Чай с сахаром                  | 200/10          | 0,2                     | 0,1 | 15  | 60                                   | 0             | 2  | 0    | 0    | 8                            | 10  | 5   | 1   |
|                         | Хлеб ржаной                    | 30              | 2                       | 0,3 | 15  | 69                                   | 0,5           | 0  | 0    | 0,3  | 7                            | 32  | 8   | 0,7 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |                 | 25                      | 24  | 70  | 740                                  | 0,85          | 17 | 0    | 6,25 | 92                           | 330 | 91  | 8   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 44                      | 41  | 154 | 1439                                 | 1,11          | 44 | 29   | 11,1 | 194                          | 584 | 149 | 16  |

Составил



Администратор

Утвердил

М.П.



ИТОГО ЗАВТРАК

ИТОГО ОБЕД

ИТОГО за весь период

Среднее значение за период

| Пищевые |      |      | Энергетическая | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные |      |      |      |
|---------|------|------|----------------|---------------|------|------|------|-------------|------|------|------|
| Б       | Ж    | У    |                | В1            | С    | А    | Е    | Са          | Р    | Mg   | Fe   |
| 165     | 177  | 894  | 6240           | 1,89          | 122  | 392  | 2,4  | 2957        | 3349 | 695  | 49   |
| 232     | 253  | 802  | 7029           | 7,06          | 279  | 155  | 58,3 | 1182        | 3152 | 886  | 62,9 |
| 398     | 430  | 1696 | 13269          | 8,95          | 401  | 547  | 60,7 | 4139        | 6501 | 1581 | 112  |
| 33,13   | 35,9 | 141  | 1105,75        | 0,75          | 33,5 | 45,6 | 5,06 | 345         | 542  | 132  | 9,33 |