

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № 29 им.Ю.В.Амелова

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Н.Г.Иванас



А.Л.Жвак

Россия -Краснодарский край

ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

для питания детей в оздоровительном лагере дневного призывания

период: ЛЕТО

2025 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

Экспертное заключение № 2998/28 от 01.06.2022г,

2025г.

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ  
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше 1-я неделя Сезон : ЛЕТО 2025 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 1 - й                 |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минеральные<br>веществава (мг) |             |              |              | №<br>IK<br>ТТК |
|---------------------------------|----------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
|                                 | Наименование блюда         |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2     | А      | кальций<br>Ca                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |                |
|                                 |                            |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |                |
|                                 | ЗАВТРАК                    |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |                |
| 303/17                          | Каша вязкая ( гречневая )  |  | 180          | 5,49                   | 6,01      | 24,11              | 168,80                       | 0,00                  | 0,13   | 0,07   | 0,00   | 10,14                          | 129,44      | 8,64         | 1,95         | 32             |
| 261/17                          | Печень в сметаннном соусе  |  | 120          | 12,75                  | 14,25     | 18,60              | 253,65                       | 3,17                  | 0,19   | 0,34   | 873,0  | 334,673                        | 25,313      | 19,68        | 4,53         | 50             |
| 376/17                          | Чай с сахаром              |  | 200          | 0,4                    | 0,00      | 10,26              | 42,21                        | 0,08                  | 0      | 0,02   | 0,6    | 8,957                          | 14,4        | 7,6          | 1,451        | 66             |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный             |  | 40           | 1,54                   | 0,55      | 21,680             | 97,83                        | 0                     | 0,048  | 0,016  | 0,00   | 8                              | 23,75       | 5,1          | 0,04         | 9              |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,560             | 61,07                        | 0                     | 0,08   | 0,08   | 0,000  | 9,9                            | 45,2        | 1,98         | 0,0132       | 10             |
| 82 /21                          | Фрукты свежие              |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,780             | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77             |
| итого за завтрак                |                            |  | 680          | 22,32                  | 21,70     | 97,99              | 675,3                        | 14,251                | 0,5    | 0,54   | 873,57 | 389,27                         | 250,2       | 52,90        | 10,403       |                |
| Норма по СанПин 25%             |                            |  |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40   | 225,0  | 300,0                          | 300,0       | 75,0         | 4,50         |                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                            |  |              | -0,20                  | -1,41     | 0,58               | -0,17                        | -4,64                 | 8,07   | 8,63   | 72,06  | 7,44                           | -4,15       | -7,37        | 32,80        |                |
|                                 | ОБЕД                       |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |                |
| 54-3з/22                        | Помидор в нарезке          |  | 70           | 0,817                  | 0,117     | 2,684              | 14,93                        | 17,5                  | 0,05   | 0,02   | 93,1   | 9,8                            | 18,2        | 14           | 0,58         | 2              |
| 99 / 17                         | Суп из овощей              |  | 250          | 2                      | 5,53      | 17,08              | 126,03                       | 7,40                  | 0,08   | 0,08   | 0,00   | 22,75                          | 45,25       | 18,25        | 0,71         | 19             |
| 260/17                          | Гуляш мясной               |  | 110          | 18,6                   | 20,469    | 15,278             | 316,05                       | 3,36                  | 0,12   | 0,10   | 10,64  | 13,6                           | 15,5        | 22,32        | 1,89         | 42             |
| 203/17                          | Макароны отварные с маслом |  | 180          | 6,36                   | 6,17      | 25,40              | 182,44                       | 0,00                  | 0,07   | 0,04   | 23,38  | 11,78                          | 48,17       | 8,35         | 0,84         | 34             |
| 501/ 21                         | Сок фруктовый (яблочный)   |  | 200          | 1                      | 0,2       | 20,2               | 86,00                        | 4                     | 0,02   | 0,02   | 0,000  | 14                             | 14          | 8            | 0,28         | 75             |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный             |  | 60           | 2,31                   | 0,82      | 32,52              | 146,75                       | 0                     | 0,0720 | 0,024  | 0,00   | 12                             | 40          | 8,4          | 0,06         | 9              |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                |  | 40           | 2,26                   | 0,6       | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,1    | 0,1    | 0,00   | 13,20                          | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10             |
| итого за обед                   |                            |  | 910          | 33,35                  | 33,90     | 129,91             | 953,62                       | 32,26                 | 0,482  | 0,4    | 127,12 | 97,085                         | 241,38      | 81,96        | 4,38         |                |
| Норма по СанПин 35%             |                            |  |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56   | 315,0  | 420                            | 420         | 105          | 6,30         |                |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                            |  |              | 2,05                   | 1,85      | -1,08              | 0,06                         | 11,09                 | -0,57  | -12,63 | -20,9  | -26,9                          | -14,9       | -7,68        | -10,7        |                |

|                                 |  |  |       |       |        |         |       |      |       |        |       |       |       |      |  |
|---------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |  |  | 55,67 | 55,60 | 227,90 | 1629    | 46,51 | 0,95 | 0,90  | 1000,7 | 486,4 | 491,6 | 134,9 | 14,8 |  |
| Норма по СанПин 60%             |  |  | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84 | 0,96  | 540,0  | 720,0 | 720,0 | 180,0 | 10,8 |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |  |  | 1,85  | 0,44  | -0,50  | -0,11   | 6,44  | 7,50 | -4,00 | 51,2   | -19,5 | -19,0 | -15,0 | 22,1 |  |

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | Д Е Н Ъ 2 - й                               |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |       |        | Минеральные<br>веществава (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                          |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2    | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                             |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                                     |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |
| 223 / 17                        | Запеканка из творога с<br>молоком сгущенным |  | 195 /10      | 15,96                  | 18,09     | 49,12              | 423,13                       | 0,93                  | 0,08   | 0,34  | 61,640 | 227,24                         | 32,480      | 15,044       | 1,92         | 62 |
| 15/17                           | Сыр порциями                                |  | 25           | 5,83                   | 7,33      | 0,00               | 89,67                        | 0,18                  | 0,02   | 0,08  | 65,00  | 220                            | 125         | 8,83         | 0,33         | 7  |
| 376/17                          | Чай с сахаром                               |  | 200          | 0,40                   | 0,00      | 10,26              | 42,21                        | 0,08                  | 0      | 0,02  | 0,6    | 8,957                          | 14,4        | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              |  | 30           | 1,16                   | 0,41      | 16,26              | 73,38                        | 0                     | 0,037  | 0,012 | 0,000  | 6                              | 20          | 4,2          | 0,03         | 9  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                               |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02  | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за завтрак                |                                             |  | 570          | 23,79                  | 26,277    | 86,42              | 680,09                       | 12,19                 | 0,2    | 0,47  | 127,24 | 479,80                         | 203,98      | 45,57        | 6,15         |    |
| Норма по СанПин 25%             |                                             |  |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40  | 225,0  | 300,0                          | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |  |              | 1,43                   | 3,56      | -2,44              | 0,00                         | -7,59                 | -13,07 | 4,50  | -10,86 | 14,98                          | -8,00       | -9,81        | 9,17         |    |
|                                 | О Б Е Д                                     |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |
| 54-20з/22                       | Горошек зелёный (консервированный)          |  | 60           | 1,7                    | 0,1       | 3,5                | 22,10                        | 2,4                   | 0,05   | 0,02  | 18,00  | 11                             | 32          | 11           | 0,4          | 4  |
| 82/17                           | Борщ с капустой и картофелем                |  | 250          | 1,8                    | 4,925     | 16,413             | 129,18                       | 7,00                  | 0,06   | 0,06  | 121,56 | 33,55                          | 59,34       | 25,58        | 1,82         | 13 |
| 229/17                          | Рыба, тушёная с томатом и овощами           |  | 120          | 15,916                 | 16,123    | 10,189             | 249,49                       | 2,50                  | 0,09   | 0,10  | 431,80 | 290,00                         | 34,70       | 16,00        | 0,74         | 57 |
| 310/17                          | Картофель отварной                          |  | 180          | 4,465                  | 8,91      | 23,985             | 170,89                       | 8,95                  | 0,13   | 0,14  | 15,75  | 31,50                          | 9,11        | 4,73         | 0,13         | 39 |
| 54-1хн/22                       | Компот из смеси сухофруктов                 |  | 200          | 0,60                   | 0,00      | 25,58              | 103,01                       | 2,02                  | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 24,14                          | 23,04       | 17,28        | 0,83         | 71 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              |  | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,09   | 0,03  | 0,00   | 14                             | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                 |  | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12   | 0,12  | 0,00   | 16,50                          | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| итого за обед                   |                                             |  | 930          | 30,00                  | 31,771    | 135,14             | 947,6                        | 22,9                  | 0,5    | 0,5   | 587,1  | 420,7                          | 280,2       | 87,7         | 4,0          |    |
| Норма по СанПин 35%             |                                             |  |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56  | 315,0  | 420                            | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |  |              | -1,67                  | -0,47     | 0,28               | -0,16                        | -2,33                 | 3,71   | -6,25 | 30,23  | 0,1                            | -11,7       | -5,8         | -12,7        |    |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |                                             |  |              | 53,79                  | 58,05     | 221,56             | 1627,73                      | 35,06                 | 0,71   | 0,93  | 714,35 | 900,49                         | 484,17      | 133,26       | 10,17        |    |
| Норма по СанПин 60%             |                                             |  |              | 54,00                  | 55,20     | 229,80             | 1632,00                      | 42,00                 | 0,84   | 0,96  | 540,0  | 720,0                          | 720,0       | 180,0        | 10,8         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |  |              | -0,23                  | 3,10      | -2,15              | -0,16                        | -9,92                 | -9,36  | -1,75 | 19,37  | 15,04                          | -19,65      | -15,58       | -3,49        |    |

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
 ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше 1-я неделя Сезон : ЛЕТО 2025 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 3 - й                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда             |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2     | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 | ЗАВТРАК                        |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
| 182/17                          | Каша жидкая молочная (рисовая) | 215          | 6,404                  | 9,531     | 34,1               | 244,80                       | 0,773                 | 0,054  | 0,19   | 46,80  | 270,743                      | 65,33       | 31,289       | 0,4          | 28 |
| 379/17                          | Кофейный напиток               | 200          | 5,86                   | 5,17      | 18,18              | 142,69                       | 1,04                  | 0,06   | 0,24   | 26,51  | 218,9                        | 189,60      | 45,60        | 1,40         | 69 |
| 209/17                          | Яйца варёные                   | 40           | 5,08                   | 4,6       | 0,28               | 62,84                        | 0,00                  | 0,03   | 0,18   | 100,00 | 22,00                        | 76,80       | 4,80         | 0,10         | 64 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,54                   | 0,55      | 21,68              | 97,83                        | 0                     | 0,048  | 0,016  | 0,00   | 8                            | 23,75       | 5,1          | 0,04         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,26                   | 0,6       | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,1    | 0,1    | 0,00   | 13,20                        | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за завтрак                |                                | 645          | 21,59                  | 20,889    | 101,76             | 681,28                       | 12,81                 | 0,3    | 0,73   | 173,31 | 550                          | 427,85      | 99,3         | 4,38         |    |
| Норма по СанПин 25%             |                                |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40   | 225,0  | 300,0                        | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                |              | -1,01                  | -2,29     | 1,57               | 0,05                         | -6,70                 | -3,43  | 20,38  | -5,74  | 20,87                        | 10,65       | 8,11         | -0,67        |    |
|                                 | ОБЕД                           |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
| 54-263/22                       | Икра овощная                   | 60           | 1,125                  | 2,7       | 4,5                | 47,025                       | 5,715                 | 0,015  | 0,0225 | 124,93 | 18,375                       | 25,725      | 12,6         | 0,47         | 5  |
| 89/17                           | Щи зелёные                     | 250          | 2,725                  | 6,625     | 8,95               | 106,325                      | 19,13                 | 0,15   | 0,13   | 12,50  | 58,75                        | 104,38      | 74,00        | 1,88         | 16 |
| 294/17                          | Котлета из птицы               | 110          | 17,72                  | 15,02     | 15,23              | 266,96                       | 1,15                  | 0,09   | 0,07   | 6,68   | 166,86                       | 176,25      | 53,91        | 1,61         | 53 |
| 303/17                          | Каша вязкая пшеничная          | 180          | 4,8                    | 5,988     | 29,032             | 189,220                      | 0,00                  | 0,10   | 0,04   | 0,00   | 161,40                       | 12,11       | 25,92        | 0,84         | 33 |
| 501 / 21                        | Сок фруктовый (персиковый)     | 200          | 1                      | 0         | 23,4               | 97,600                       | 1,2                   | 0,004  | 0,004  | 0,000  | 30,4                         | 36          | 0,8          | 1,80         | 75 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 | 60           | 2,31                   | 0,82      | 32,52              | 146,750                      | 0                     | 0,0720 | 0,024  | 0,00   | 12                           | 40          | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,780                      | 0,00                  | 0,12   | 0,12   | 0,00   | 16,20                        | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| итого за обед                   |                                | 910          | 32,51                  | 31,901    | 134,56             | 955,662                      | 27,20                 | 0,54   | 0,40   | 144,11 | 464,0                        | 469,8       | 178,9        | 6,70         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                                |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56   | 315,0  | 420                          | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                |              | 1,12                   | -0,33     | 0,13               | 0,13                         | 3,85                  | 3,64   | -9,97  | -18,99 | 3,67                         | 4,15        | 24,64        | 2,19         |    |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |                                |              | 54,09                  | 52,79     | 236,33             | 1636,94                      | 40,01                 | 0,84   | 1,13   | 317,42 | 1014,4                       | 897,6       | 278,3        | 11,08        |    |
| Норма по СанПин 60%             |                                |              | 54,00                  | 55,20     | 229,80             | 1632,00                      | 42,00                 | 0,84   | 0,96   | 540,0  | 720,0                        | 720,0       | 180,0        | 10,8         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                |              | 0,10                   | -2,62     | 1,70               | 0,18                         | -2,85                 | 0,21   | 10,41  | -24,73 | 24,53                        | 14,80       | 32,75        | 1,53         |    |

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 4 - и                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|-------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                    |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2    | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 | ЗАВТРАК                               |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                              |             |              |              |    |
| 181/17                          | Каша жидкая молочная (манная)         | 205          | 6,37                   | 9,14      | 27,34              | 217,08                       | 0,85                  | 0,083 | 0,22  | 49,38  | 182,33                       | 153,3       | 24,92        | 0,41         | 29 |
| 15/17                           | Сыр порциями                          | 25           | 5,83                   | 7,33      | 0,00               | 89,67                        | 0,18                  | 0,02  | 0,08  | 65,00  | 220                          | 125         | 8,83         | 0,33         | 7  |
| 382/17                          | Какао с молоком                       | 200          | 6,18                   | 4,97      | 18,27              | 141,52                       | 1,05                  | 0,06  | 0,25  | 26,53  | 214,94                       | 177,08      | 37,58        | 0,89         | 70 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                        | 50           | 1,93                   | 0,69      | 27,10              | 122,29                       | 0                     | 0,06  | 0,02  | 0,00   | 10                           | 32,5        | 7            | 0,05         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                           | 30           | 1,70                   | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08  | 0,08  | 0,000  | 9,9                          | 45,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                         | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02  | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за завтрак                |                                       | 620          | 22,44                  | 23,02     | 96,05              | 683,33                       | 13,08                 | 0,33  | 0,67  | 140,91 | 654,77                       | 545,2       | 90,21        | 4,112        |    |
| Норма по СанПин 25%             |                                       |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35  | 0,40  | 225,0  | 300,0                        | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                       |              | -0,07                  | 0,02      | 0,08               | 0,12                         | -6,32                 | -1,43 | 16,56 | -9,34  | 29,56                        | 20,43       | 5,07         | -2,15        |    |
|                                 | ОБЕД                                  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                              |             |              |              |    |
| 54-23/22                        | огурец в нарезке                      | 70           | 0,613                  | 0,088     | 1,75               | 9,88                         | 7                     | 0,03  | 0,02  | 7,00   | 15,75                        | 29,75       | 9,63         | 0,47         | 1  |
| 108-109/17                      | Суп картофельный с клёцками           | 250          | 4,558                  | 6,718     | 17,18              | 147,41                       | 2,7                   | 0,08  | 0,08  | 138,8  | 36,01                        | 65,13       | 18,32        | 0,76         | 23 |
| 286/17                          | Кабачки фаршированные с мясом и рисом | 160 / 40     | 18,29                  | 23,153    | 33,685             | 416,28                       | 0,00                  | 0,13  | 0,15  | 42,30  | 45,00                        | 153,00      | 20,70        | 1,40         | 43 |
| 501 / 21                        | Сок фруктовый (абрикосовый)           | 200          | 1                      | 0         | 25,4               | 105,60                       | 2,25                  | 0,044 | 0,08  | 0,000  | 40                           | 36          | 20           | 0,4          | 75 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                        | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090 | 0,03  | 0,00   | 14                           | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                           | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12  | 0,12  | 0,00   | 16,20                        | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| итого за обед                   |                                       | 840          | 29,98                  | 31,672    | 133,49             | 952,16                       | 11,95                 | 0,49  | 0,48  | 188,06 | 167,0                        | 405,9       | 81,75        | 3,135        |    |
| Норма по СанПин 35%             |                                       |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49  | 0,56  | 315,0  | 420                          | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                       |              | -1,69                  | -0,57     | -0,15              | 0,01                         | -17,93                | -0,36 | -5,31 | -14,10 | -21,09                       | -1,18       | -7,75        | -17,58       |    |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |                                       |              | 52,42                  | 54,69     | 229,54             | 1635,49                      | 25,03                 | 0,82  | 1,14  | 329,0  | 821,7                        | 951,1       | 172,0        | 7,25         |    |
| Норма по СанПин 60%             |                                       |              | 54,00                  | 55,20     | 229,80             | 1632,00                      | 42,00                 | 0,84  | 0,96  | 540,0  | 720,0                        | 720,0       | 180,0        | 10,8         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                       |              | -1,75                  | -0,55     | -0,07              | 0,13                         | -24,25                | -1,79 | 11,25 | -23,45 | 8,48                         | 19,26       | -2,68        | -19,74       |    |

|                                                                      |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
| Россия Краснодарский край                                            |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД             |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ       |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ                                                   |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| Возрастная категория: 12 лет и старше                                |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| 1-я неделя                                                           |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| Сезон : ЛЕТО 2025 - ____ г.г.                                        |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| № сб.<br>р-р<br>г.изд.                                               | ДЕНЬ 5 - и                               |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минеральные<br>вещества ( мг ) |             |              |              |    |
|                                                                      | Наименование блюда                       |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2     | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                                                      |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
|                                                                      | ЗАВТРАК                                  |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| 120/17                                                               | Суп молочный с макаронами                |  | 250          | 16,70                  | 15,19     | 29,09              | 317,86                       | 0,83                  | 0,09   | 0,09   | 33     | 162,5                          | 137,5       | 26,63        | 0,63         | 25 |
| 376/17                                                               | чай с сахаром                            |  | 200          | 0,4                    | 0         | 10,257             | 42,21                        | 0,08                  | 0      | 0,02   | 0,6    | 8,957                          | 14,4        | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                                                             | Кондитерка (печенье)                     |  | 30           | 1,21                   | 6,34      | 6,74               | 84,89                        | 0,00                  | 0,03   | 0,01   | 3,00   | 8,70                           | 0,00        | 0,60         | 0,06         | 11 |
| Пром.пр.                                                             | Хлеб пшеничный                           |  | 50           | 1,925                  | 0,688     | 27,1               | 122,29                       | 0,00                  | 0,060  | 0,020  | 0,00   | 10,00                          | 32,50       | 7,00         | 0,050        | 9  |
| Пром.пр.                                                             | Хлеб ржаной                              |  | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08   | 0,08   | 0,000  | 9,9                            | 45,2        | 1,98         | 0,0132       | 10 |
| 82 /21                                                               | Фрукты свежие                            |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| ИТОГО за завтрак                                                     |                                          |  | 670          | 22,37                  | 23,11     | 96,53              | 680,03                       | 11,91                 | 0,29   | 0,24   | 36,60  | 217,7                          | 241,7       | 53,7         | 4,62         |    |
| Норма по СанПин 25%                                                  |                                          |  |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40   | 225,0  | 300,0                          | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                      |                                          |  |              | -0,15                  | 0,12      | 0,20               | 0,00                         | -7,99                 | -4,64  | -10,31 | -20,93 | -6,86                          | -4,86       | -7,10        | 0,69         |    |
|                                                                      | ОБЕД                                     |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| 54-213/22                                                            | Перец болгарский в нарезке               |  | 60           | 0,83                   | 0,08      | 2,93               | 15,38                        | 12,0                  | 0,05   | 0,05   | 150,00 | 4,8                            | 9,75        | 4,2          | 0,3          | 3  |
| 104/17                                                               | Суп картофельный с мясными фрикадельками |  | 250          | 10,418                 | 9,128     | 14,085             | 187,00                       | 9,01                  | 0,10   | 0,11   | 129,50 | 25,20                          | 142,09      | 34,86        | 0,86         | 21 |
| 235/17                                                               | Шницель рыбный (минтай)                  |  | 120          | 11,01                  | 15,22     | 16,61              | 232,33                       | 3,58                  | 0,17   | 0,12   | 28,69  | 69                             | 119,05      | 62,13        | 1,985        | 58 |
| 312/17                                                               | Пюре картофельное                        |  | 180          | 3,68                   | 5,76      | 24,5               | 164,67                       | 21,80                 | 0,05   | 0,13   | 0,00   | 44,40                          | 104         | 33,3         | 1,20         | 40 |
| 495/21                                                               | Компот из сухофруктов                    |  | 200          | 0,60                   | 0,00      | 25,58              | 103,01                       | 2,02                  | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 24,14                          | 23,04       | 17,28        | 0,80         | 72 |
| Пром.пр.                                                             | Хлеб пшеничный                           |  | 60           | 2,31                   | 0,82      | 32,52              | 146,75                       | 0                     | 0,0720 | 0,024  | 0,00   | 12                             | 40          | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                                                             | Хлеб ржаной                              |  | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12   | 0,12   | 0,00   | 16,50                          | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| ИТОГО за обед                                                        |                                          |  | 920          | 31,66                  | 31,76     | 137,15             | 950,91                       | 48,41                 | 0,57   | 0,55   | 308,19 | 196,0                          | 513,3       | 163,5        | 5,24         |    |
| Норма по СанПин 35%                                                  |                                          |  |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56   | 315,0  | 420                            | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                      |                                          |  |              | 0,18                   | -0,48     | 0,81               | -0,04                        | 34,16                 | 5,39   | -0,66  | -0,76  | -18,66                         | 7,77        | 19,49        | -5,87        |    |
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД                                             |                                          |  |              | 54,03                  | 54,87     | 233,69             | 1630,94                      | 60,32                 | 0,85   | 0,78   | 344,79 | 414                            | 755,0       | 217,2        | 9,87         |    |
| Норма по СанПин 60%                                                  |                                          |  |              | 54,00                  | 55,20     | 229,80             | 1632,00                      | 42,00                 | 0,84   | 0,96   | 540,0  | 720,0                          | 720,0       | 180,0        | 10,8         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                      |                                          |  |              | 0,03                   | -0,36     | 1,01               | -0,04                        | 26,18                 | 0,75   | -10,97 | -21,69 | -25,53                         | 2,91        | 12,39        | -5,18        |    |
| Возрастная категория: 12 лет и старше                                |                                          |  |              | Пищевые вещества г.    |           |                    | Энерг-ая<br>ценность         | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минерал. в-ва ( мг )           |             |              |              |    |
| меню завтраки 15-тидневка                                            |                                          |  |              | белки                  | жиры      | углеводы           |                              |                       |        |        |        | кальций                        | фосфор      | магний       | железо       |    |
| 1 - я неделя                                                         |                                          |  |              | Б                      | Ж         | У                  | ккал                         | С                     | В1     | В2     | А      | Са                             | Р           | Mg           | Fe           |    |
| Итого за день по СанПиН                                              |                                          |  | 100%         | 90                     | 92,0      | 383                | 2720                         | 70                    | 1,4    | 1,6    | 900    | 1200                           | 1200        | 300          | 18           |    |
| СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20                                           |                                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| 12- 18 л                                                             | ЗАВТРАКИ                                 |  | 25%          | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40   | 225,00 | 300,0                          | 300,0       | 75,00        | 4,50         |    |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                       |                                          |  |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 12,85                 | 0,31   | 0,53   | 270,3  | 458,38                         | 333,78      | 68,34        | 5,93         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                      |                                          |  |              | 0,00                   | 0,00      | 0,00               | 0,00                         | -6,65                 | -2,90  | 7,95   | 5,04   | 13,20                          | 2,82        | -2,22        | 7,97         |    |
| 12- 18 л                                                             | ОБЕДЫ                                    |  | 35%          | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56   | 315,00 | 420,00                         | 420,00      | 105,00       | 6,30         |    |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                       |                                          |  |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 28,54                 | 0,52   | 0,45   | 270,9  | 269,0                          | 382,1       | 118,76       | 4,69         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                      |                                          |  |              | 0,00                   | 0,00      | 0,00               | 0,00                         | 5,77                  | 2,36   | -6,96  | -4,90  | -12,59                         | -3,16       | 4,59         | -8,92        |    |
| 12- 18 л                                                             | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ                         |  | 60%          | 54,00                  | 55,20     | 229,80             | 1632,00                      | 42,00                 | 0,840  | 0,96   | 540,00 | 720,00                         | 720,00      | 180,0        | 10,80        |    |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                       |                                          |  |              | 54,00                  | 55,20     | 229,80             | 1632,0                       | 41,39                 | 0,833  | 0,98   | 541,2  | 727,3                          | 715,9       | 187,1        | 10,63        |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                      |                                          |  |              | 0,00                   | 0,00      | 0,00               | 0,00                         | -0,88                 | -0,54  | 0,99   | 0,14   | 0,61                           | -0,34       | 2,37         | -0,95        |    |



ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше

2-я неделя

Сезон : ЛЕТО 2025 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 6 - й              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минеральные<br>веществава (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|-------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда      |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2     | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                         |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                 |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| 291/17                          | Плов из птицы           | 200          | 15,415                 | 15,32     | 17,07              | 267,00                       | 1,9                   | 0,08   | 0,07   | 142,67 | 188,98                         | 214,98      | 74,32        | 2,284        | 54 |
| 54-46гн/22                      | чай с яблоком и сахаром | 200          | 0,45                   | 0,05      | 11,31              | 47,01                        | 1,20                  | 0,00   | 0,02   | 1,00   | 10,66                          | 15,55       | 8,50         | 1,65         | 67 |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)    | 30           | 1,212                  | 6,342     | 6,742              | 84,89                        | 0,00                  | 0,03   | 0,01   | 3,00   | 8,70                           | 0,00        | 0,60         | 0,06         | 11 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный          | 60           | 2,31                   | 0,82      | 32,52              | 146,75                       | 0                     | 0,0720 | 0,024  | 0,00   | 12                             | 40          | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной             | 40           | 2,26                   | 0,6       | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,1    | 0,1    | 0,00   | 13,20                          | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие           | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за завтрак                |                         | 640          | 22,09                  | 23,572    | 95,17              | 678,779                      | 14,10                 | 0,29   | 0,22   | 146,67 | 251,1                          | 342,9       | 104,36       | 6,49         |    |
| Норма по СанПин 25%             |                         |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40   | 225,0  | 300,0                          | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                         |              | -0,46                  | 0,62      | -0,15              | -0,04                        | -4,86                 | -4,14  | -11,00 | -8,70  | -4,07                          | 3,58        | 9,79         | 11,08        |    |
|                                 | ОБЕД                    |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                                |             |              |              |    |
| 54-2з/22                        | Огурец в нарезке        | 80           | 0,70                   | 0,10      | 2,00               | 11,30                        | 8                     | 0,034  | 0,023  | 8,00   | 18                             | 34          | 11           | 0,537        | 1  |
| 113/17                          | Суп с лапшой домашней   | 250          | 2,57                   | 5,54      | 24,13              | 187,53                       | 0,595                 | 0,05   | 0,05   | 12,5   | 28,5                           | 38,5        | 10,68        | 0,93         | 24 |
| 333/21                          | Голубцы ленивые         | 150/50       | 18,96                  | 22,20     | 28,70              | 390,40                       | 1,80                  | 0,09   | 0,12   | 35,06  | 167,61                         | 161,56      | 43,23        | 1,52         | 44 |
| 389/17                          | Сок яблочный            | 200          | 1,00                   | 0,20      | 20,20              | 86,00                        | 4                     | 0,02   | 0,02   | 0,000  | 14                             | 14          | 8            | 0,28         | 75 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный          | 70           | 2,70                   | 0,96      | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090  | 0,03   | 0,00   | 14                             | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной             | 50           | 2,83                   | 0,75      | 20,93              | 101,78                       | 0,00                  | 0,12   | 0,12   | 0,00   | 16,50                          | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| итого за обед                   |                         | 850          | 28,75                  | 29,751    | 130,50             | 948,223                      | 14,39                 | 0,40   | 0,358  | 55,56  | 258,6                          | 370,1       | 86,0         | 3,372        |    |
| Норма по СанПин 35%             |                         |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56   | 315,0  | 420                            | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                         |              | -3,06                  | -2,66     | -0,93              | -0,14                        | -14,44                | -6,50  | -12,63 | -28,83 | -13,45                         | -4,16       | -6,33        | -16,27       |    |

|                                 |       |       |        |         |        |        |        |        |        |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 50,83 | 53,32 | 225,67 | 1627,00 | 28,49  | 0,69   | 0,58   | 202,23 | 509,8  | 713,0 | 190,4 | 9,87  |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00  | 0,84   | 0,96   | 540,0  | 720,0  | 720,0 | 180,0 | 10,8  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -3,52 | -2,04 | -1,08  | -0,18   | -19,30 | -10,64 | -23,63 | -37,53 | -17,52 | -0,59 | 3,46  | -5,19 |

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 7 - й                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2    | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                             |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                                     |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
| 223/17                          | Запеканка из творога с<br>молоком сгущённым | 195/ 10      | 15,0                   | 17,053    | 49,8               | 406,97                       | 1,93                  | 0,08   | 0,34  | 61,60  | 301,00                       | 30,50       | 15,04        | 2,16         | 63 |
| 15/17                           | Сыр порциями                                | 25           | 5,8                    | 7,334     | 0,0                | 89,67                        | 0,18                  | 0,02   | 0,08  | 65,00  | 220                          | 125         | 8,83         | 0,33         | 7  |
| 376/17                          | Чай с сахаром                               | 200          | 0,4                    | 0         | 10,3               | 42,21                        | 0,08                  | 0      | 0,02  | 0,6    | 8,957                        | 14,4        | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              | 35           | 1,3                    | 0,481     | 19,0               | 85,60                        | 0                     | 0,042  | 0,014 | 0,00   | 7                            | 20,781      | 4,463        | 0,035        | 9  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                               | 110          | 0,4                    | 0,44      | 10,8               | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02  | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за завтрак                |                                             | 575          | 23,06                  | 25,308    | 89,84              | 676,15                       | 13,19                 | 0,17   | 0,47  | 127,20 | 554,6                        | 202,8       | 45,84        | 6,40         |    |
| Норма по СанПин 25%             |                                             |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40  | 225,0  | 300,0                        | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |              | 0,62                   | 2,51      | -1,54              | -0,14                        | -6,16                 | -12,71 | 4,63  | -10,87 | 21,21                        | -8,10       | -9,72        | 10,56        |    |
|                                 | ОБЕД                                        |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
| 54-21з/22                       | Перец болгарский в нарезке                  | 60           | 0,825                  | 0,08      | 2,925              | 15,38                        | 12,0                  | 0,05   | 0,05  | 150,00 | 4,8                          | 9,75        | 4,2          | 0,3          | 3  |
| 102/17                          | Суп картофельный с бобовыми (го             | 250          | 5,49                   | 5,27      | 14,05              | 125,59                       | 6,83                  | 0,19   | 0,23  | 0,00   | 42,63                        | 88,13       | 35,69        | 1,93         | 20 |
| 312/17                          | Пюре картофельное                           | 180          | 3,68                   | 5,76      | 24,5               | 164,67                       | 21,80                 | 0,05   | 0,13  | 0,00   | 44,40                        | 104         | 33,3         | 1,20         | 40 |
| 235/12                          | Рыба по-царски                              | 100/30       | 13,95                  | 16,12     | 14,62              | 259,36                       | 11,45                 | 0,11   | 0,16  | 63,54  | 379,42                       | 118,61      | 12,43        | 1,03         | 59 |
| 355/17                          | Кисель из сухофруктов                       | 200          | 0,61                   | 0,01      | 32,88              | 134,02                       | 0,08                  | 0,01   | 0     | 0,05   | 27,875                       | 29,85       | 17,4         | 0,9          | 73 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              | 70           | 2,695                  | 0,96      | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090  | 0,03  | 0,00   | 14                           | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                 | 40           | 2,26                   | 0,60      | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,1    | 0,1   | 0,00   | 13,20                        | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10 |
| итого за обед                   |                                             | 930          | 29,51                  | 28,798    | 140,26             | 951,644                      | 52,16                 | 0,58   | 0,69  | 213,59 | 526,32                       | 457,28      | 115,46       | 5,45         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                                             |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56  | 315,0  | 420                          | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |              | -2,21                  | -3,70     | 1,62               | -0,01                        | 39,51                 | 6,46   | 7,84  | -11,27 | 8,86                         | 3,11        | 3,49         | -4,75        |    |

|                                 |       |       |        |         |       |       |       |        |        |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 52,57 | 54,11 | 230,10 | 1627,80 | 65,35 | 0,75  | 1,16  | 340,79 | 1080,9 | 660,1 | 161,3 | 11,85 |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84  | 0,96  | 540,0  | 720,0  | 720,0 | 180,0 | 10,8  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -1,59 | -1,19 | 0,08   | -0,15   | 33,36 | -6,25 | 12,47 | -22,13 | 30,07  | -5,00 | -6,23 | 5,81  |

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше 2-я неделя Сезон : ЛЕТО 2025 - \_\_ г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 8 - и                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |       |       | Минеральные<br>вещества ( мг ) |             |              |              |       |  |
|---------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|-------|-------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------|--|
|                                 | Наименование блюда               |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2    | А     | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |       |  |
|                                 |                                  |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |       |                                |             |              |              |       |  |
|                                 | ЗАВТРАК                          |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |       |                                |             |              |              |       |  |
| 350/21                          | Ёжики с мясом                    | 150/50       | 8,61                   | 10,81     | 31,85              | 253,20                       | 0,77                  | 0,18  | 0,13  | 33,03 | 263,8                          | 13,95       | 12,95        | 0,64         | 45    |  |
| 15/17                           | Сыр порциями                     | 25           | 5,834                  | 7,33      | 0,00               | 89,67                        | 0,18                  | 0,02  | 0,08  | 65,00 | 220                            | 125         | 8,83         | 0,33         | 7     |  |
| 382/17                          | Какао с молоком                  | 200          | 6,18                   | 4,97      | 18,27              | 141,52                       | 1,05                  | 0,06  | 0,25  | 26,53 | 214,94                         | 177,08      | 37,58        | 0,89         | 70    |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                   | 35           | 1,348                  | 0,48      | 18,97              | 85,60                        | 0                     | 0,042 | 0,014 | 0,00  | 7                              | 20,781      | 4,463        | 0,035        | 9     |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                      | 30           | 1,695                  | 0,45      | 12,56              | 61,07                        | 0                     | 0,08  | 0,08  | 0,000 | 9,9                            | 45,2        | 1,98         | 0,0132       | 10    |  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                    | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02  | 0,00  | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77    |  |
| итого за завтрак                |                                  |              | 590                    | 24,10     | 24,476             | 92,43                        | 682,76                | 12,99 | 0,41  | 0,57  | 124,56                         | 733,3       | 394,1        | 75,7         | 4,327 |  |
| Норма по СанПин 25%             |                                  |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35  | 0,40  | 225,0 | 300,0                          | 300,0       | 75,0         | 4,50         |       |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                  |              |                        | 1,78      | 1,60               | -0,87                        | 0,10                  | -6,44 | 4,14  | 10,50 | -11,16                         | 36,10       | 7,84         | 0,23         | -0,96 |  |
|                                 | ОБЕД                             |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |       |                                |             |              |              |       |  |
| 54-3з/22                        | Помидор в нарезке                | 70           | 0,817                  | 0,117     | 2,684              | 14,93                        | 17,5                  | 0,05  | 0,02  | 93,1  | 9,8                            | 18,2        | 14           | 0,58         | 2     |  |
| 88/17                           | Щи из свежей капусты с картофеля | 250          | 5,75                   | 6,75      | 14,07              | 140,03                       | 7,42                  | 0,06  | 0,06  | 0,00  | 41,25                          | 223,00      | 18,13        | 2,10         | 15    |  |
| 255/17                          | Печень по -строгановски          | 120          | 12,83                  | 17,013    | 11,701             | 251,24                       | 9,746                 | 0,23  | 0,33  | 784,8 | 218,509                        | 31,505      | 23,455       | 2            | 51    |  |
| 203-133/17                      | Макароны отварные / и кукуруза   | 160/20       | 5,81                   | 6,37      | 19,04              | 178,71                       | 0,00                  | 0,05  | 0,07  | 30,40 | 12,96                          | 40,00       | 8,69         | 0,89         | 36    |  |
|                                 | отварная (консервированная)      |              | 0,40                   | 0,07      | 2,03               | 10,43                        | 0,38                  | 0,00  | 0,01  | 0,24  | 7,33                           | 7,00        | 2,27         | 0,07         | 0     |  |
| 501 / 21                        | Сок фруктовый (абрикосовый)      | 200          | 1                      | 0         | 25,4               | 105,60                       | 2,25                  | 0,044 | 0,08  | 0,000 | 40                             | 36          | 20           | 0,4          | 75    |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                   | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090 | 0,03  | 0,00  | 14                             | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9     |  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                      | 40           | 2,26                   | 0,6       | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,1   | 0,1   | 0,00  | 13,20                          | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10    |  |
| итого за обед                   |                                  |              | 930                    | 31,57     | 31,88              | 126,21                       | 953,58                | 37,30 | 0,61  | 0,68  | 908,5                          | 357,1       | 462,6        | 99,0         | 6,13  |  |
| Норма по СанПин 35%             |                                  |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49  | 0,56  | 315,0 | 420                            | 420         | 105          | 6,30         |       |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                  |              |                        | 0,07      | -0,35              | -2,05                        | 0,06                  | 18,28 | 8,43  | 7,25  | 65,95                          | -5,25       | 3,55         | -2,01        | -0,96 |  |

|                                 |       |       |        |         |       |       |       |        |        |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 55,67 | 56,35 | 218,64 | 1636,34 | 50,29 | 1,02  | 1,24  | 1033,1 | 1090,3 | 856,8 | 174,7 | 10,45 |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84  | 0,96  | 540,0  | 720,0  | 720,0 | 180,0 | 10,8  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 1,85  | 1,26  | -2,91  | 0,16    | 11,85 | 12,57 | 17,75 | 54,79  | 30,86  | 11,40 | -1,78 | -1,92 |

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 9 - й                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2     | А      | кальций<br>Ca                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                             |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                     |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
| 229/21                          | Каша "Дружба"               | 205          | 4,749                  | 6,15      | 22,79              | 167,61                       | 1,32                  | 0,088 | 0,088  | 39,400 | 130,001                      | 140         | 30,6         | 0,441        | 30 |
| 209/17                          | Яйца варёные                | 40           | 5,08                   | 4,6       | 0,28               | 62,84                        | 0,00                  | 0,03  | 0,18   | 100,00 | 22,00                        | 76,80       | 4,80         | 0,10         | 64 |
| 379/17                          | Кофейный напиток            | 200          | 5,86                   | 5,17      | 18,18              | 142,69                       | 1,04                  | 0,06  | 0,24   | 26,51  | 218,9                        | 189,60      | 45,60        | 1,40         | 69 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный              | 70           | 2,695                  | 0,963     | 35,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090 | 0,03   | 0,00   | 14                           | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                 | 40           | 2,26                   | 0,6       | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,10  | 0,10   | 0,00   | 13,20                        | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие               | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02   | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за завтрак                |                             | 665          | 21,09                  | 17,921    | 104,31             | 677,469                      | 13,36                 | 0,40  | 0,658  | 165,9  | 415,7                        | 525,4       | 103,34       | 4,451        |    |
| Норма по СанПин 25%             |                             |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35  | 0,40   | 225,0  | 300,0                        | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                             |              | -1,57                  | -5,52     | 2,24               | -0,09                        | -5,91                 | 3,43  | 16,13  | -6,57  | 9,64                         | 18,79       | 9,45         | -0,27        |    |
|                                 | ОБЕД                        |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
| 54-2з/22                        | Огурец в нарезке            | 70           | 0,613                  | 0,088     | 1,75               | 9,88                         | 7                     | 0,03  | 0,02   | 7,00   | 15,75                        | 29,75       | 9,63         | 0,47         | 1  |
| 96/17                           | Рассольник ленинградский    | 250          | 2,018                  | 5,09      | 20,045             | 134,06                       | 9,38                  | 0,01  | 0,09   | 0,00   | 29,13                        | 56,75       | 24,13        | 1,58         | 17 |
| 268/17                          | Биточек из говядины         | 100          | 20,53                  | 12,79     | 10,123             | 237,42                       | 0,92                  | 0,06  | 0,02   | 12,04  | 58,99                        | 15,36       | 13,35        | 1,98         | 46 |
| 143/17                          | Рагу овощное                | 180          | 3,03                   | 11,84     | 24,74              | 217,64                       | 0,21                  | 0,12  | 0,10   | 78,86  | 63,7                         | 77,1        | 17,87        | 0,13         | 37 |
| 54-1хн/22                       | Компот из смеси сухофруктов | 200          | 0,60                   | 0,00      | 25,58              | 103,01                       | 2,02                  | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 24,14                        | 23,04       | 17,28        | 0,83         | 71 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный              | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090 | 0,03   | 0,00   | 14                           | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                 | 40           | 2,26                   | 0,6       | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,1   | 0,1    | 0,00   | 13,20                        | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10 |
| итого за обед                   |                             | 910          | 31,75                  | 31,371    | 133,52             | 954,644                      | 19,54                 | 0,40  | 0,34   | 97,90  | 218,91                       | 308,98      | 94,69        | 5,08         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                             |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49  | 0,56   | 315,0  | 420                          | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                             |              | 0,27                   | -0,90     | -0,14              | 0,10                         | -7,09                 | -6,14 | -13,75 | -24,12 | -16,76                       | -9,25       | -3,44        | -6,78        |    |

|                                 |       |       |        |         |        |       |      |        |        |        |        |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|--------|--------|--------|--------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 52,83 | 49,29 | 237,84 | 1632,11 | 32,90  | 0,80  | 1,00 | 263,81 | 634,57 | 834,42 | 198,03 | 9,53  |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00  | 0,84  | 0,96 | 540,0  | 720,0  | 720,0  | 180,0  | 10,8  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | -1,30 | -6,42 | 2,10   | 0,00    | -13,01 | -2,71 | 2,37 | -30,69 | -7,12  | 9,54   | 6,01   | -7,05 |

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ  
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше 2-я неделя Сезон : ЛЕТО 2025 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>р-р<br><br>г.изд.      | ДЕНЬ 10 - й                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |       |        | Минеральные<br>веществава (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2    | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                   |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                           |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |
| 173/12                          | Лакомка с помидоркой в омлете     | 220          | 16,3                   | 15,735    | 28,7               | 318,44                       | 6,94                  | 0,18  | 0,13  | 584,1  | 18,51                          | 40,77       | 24,11        | 1,83         | 55 |
| 376/17                          | Чай с сахаром                     | 200          | 0,4                    | 0         | 10,3               | 42,21                        | 0,08                  | 0     | 0,02  | 0,6    | 8,957                          | 14,4        | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)              | 30           | 1,2                    | 6,342     | 6,7                | 84,89                        | 0,00                  | 0,03  | 0,01  | 3,00   | 8,70                           | 0,00        | 0,60         | 0,06         | 11 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                    | 55           | 2,12                   | 0,76      | 28,0               | 126,52                       | 0                     | 0,069 | 0,022 | 0,000  | 11                             | 35,75       | 7,7          | 0,055        | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                       | 30           | 1,7                    | 0,45      | 12,6               | 61,07                        | 0                     | 0,08  | 0,08  | 0,000  | 9,9                            | 45,2        | 1,98         | 0,013        | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                     | 110          | 0,4                    | 0,44      | 10,8               | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02  | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за завтрак                |                                   | 645          | 22,16                  | 23,723    | 97,00              | 684,839                      | 18,02                 | 0,38  | 0,28  | 587,70 | 74,7                           | 148,2       | 51,9         | 5,83         |    |
| Норма по СанПин 25%             |                                   |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35  | 0,40  | 225,0  | 300,0                          | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                   |              | -0,38                  | 0,79      | 0,33               | 0,18                         | 0,75                  | 2,43  | -7,69 | 40,30  | -18,78                         | -12,65      | -7,70        | 7,41         |    |
|                                 | ОБЕД                              |              |                        |           |                    |                              |                       |       |       |        |                                |             |              |              |    |
| 54-3з/22                        | Помидор в нарезке                 | 70           | 0,817                  | 0,117     | 2,684              | 14,93                        | 17,5                  | 0,05  | 0,02  | 93,1   | 9,8                            | 18,2        | 14           | 0,58         | 2  |
| 98/21                           | Свекольник                        | 250          | 2,223                  | 5,909     | 20,366             | 133,54                       | 9,00                  | 0,06  | 0,06  | 121,56 | 33,55                          | 59,35       | 25,58        | 1,20         | 18 |
| 237/11                          | Зразы рубленные                   | 120          | 22,457                 | 16,3623   | 10,635             | 175,46                       | 0,00                  | 0,08  | 0,20  | 76,80  | 93,20                          | 161,2       | 16,12        | 1,59         | 60 |
| 142/17                          | Картофель и овощи тушёные в соусе | 180          | 3,92                   | 15,1      | 27,2               | 257,38                       | 2,40                  | 0,19  | 0,20  | 30,20  | 39,10                          | 107,00      | 37,80        | 0,14         | 41 |
| 501 / 21                        | Сок персиковый                    | 200          | 1                      | 0         | 23,4               | 97,60                        | 1,2                   | 0,004 | 0,004 | 0,000  | 30,4                           | 36          | 0,8          | 1,80         | 75 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                    | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090 | 0,03  | 0,00   | 14                             | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                       | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12  | 0,12  | 0,00   | 16,50                          | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| итого за обед                   |                                   | 940          | 35,94                  | 39,201    | 139,76             | 951,907                      | 30,10                 | 0,60  | 0,622 | 321,66 | 236,5                          | 503,7       | 107,4        | 5,41         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                                   |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49  | 0,56  | 315,0  | 420                            | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                   |              | 4,93                   | 7,61      | 1,49               | 0,00                         | 8,00                  | 7,61  | 3,88  | 0,74   | -15,29                         | 6,98        | 0,80         | -4,94        |    |

|                                 |       |       |        |         |       |       |       |       |        |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 58,10 | 62,92 | 236,75 | 1636,75 | 48,12 | 0,98  | 0,90  | 909,4 | 311,2  | 652,0 | 159,3 | 11,24 |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84  | 0,96  | 540,0 | 720,0  | 720,0 | 180,0 | 10,8  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 4,55  | 8,40  | 1,82   | 0,17    | 8,74  | 10,04 | -3,81 | 41,04 | -34,07 | -5,67 | -6,90 | 2,46  |

|                                                                                    |          |      |                     |           |               |                              |                       |       |      |        |                    |             |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|---------------------|-----------|---------------|------------------------------|-----------------------|-------|------|--------|--------------------|-------------|--------------|--------------|
| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>меню завтраки 15-тидневка<br>2 - я неделя |          |      | Пищевые вещества г. |           |               | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | Витамины ( мг./сут. ) |       |      |        | Минерал. в-ва (мг) |             |              |              |
|                                                                                    |          |      | белки<br>Б          | жиры<br>Ж | углеводы<br>У |                              | С                     | В1    | В2   | А      | кальций<br>Са      | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |
| Итого за день по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20                              |          | 100% | 90                  | 92,0      | 383           | 2720                         | 70                    | 1,4   | 1,6  | 900    | 1200               | 1200        | 300          | 18           |
| 12- 18 л                                                                           | ЗАВТРАКИ | 25%  | 22,50               | 23,00     | 95,75         | 680,00                       | 17,50                 | 0,35  | 0,40 | 225,00 | 300,0              | 300,0       | 75,00        | 4,50         |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                                     |          |      | 22,50               | 23,00     | 95,75         | 680,00                       | 14,33                 | 0,33  | 0,44 | 230,41 | 405,9              | 322,7       | 76,22        | 5,50         |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                                    |          |      | 0,00                | 0,00      | 0,00          | 0,00                         | -4,52                 | -1,37 | 2,51 | 0,60   | 8,82               | 1,89        | 0,41         | 5,56         |

|                                 |       |     |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |       |       |
|---------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 12- 18 л                        | ОБЕДЫ | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 24,50 | 0,49 | 0,56  | 315,00 | 420,00 | 420,00 | 105,0 | 6,30  |
| Среднее за 5 дней (фактически)  |       |     | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 30,70 | 0,52 | 0,54  | 319,45 | 319,49 | 420,54 | 100,5 | 5,09  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,85  | 1,97 | -1,48 | 0,49   | -8,38  | 0,05   | -1,50 | -6,74 |

|                                 |                  |     |       |       |        |         |       |      |      |       |       |       |        |       |
|---------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 12- 18 л                        | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84 | 0,96 | 540,0 | 720,0 | 720,0 | 180,0  | 10,80 |
| Среднее за 5 дней (фактически)  |                  |     | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 45,03 | 0,85 | 0,98 | 549,9 | 725,3 | 743,2 | 176,73 | 10,59 |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                  |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 4,33  | 0,60 | 1,03 | 1,10  | 0,45  | 1,94  | -1,09  | -1,18 |

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ  
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше      3-я неделя      Сезон :      ЛЕТО 2025 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 11 - й                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |       |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|-------|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1    | В2     | А      | кальций<br>Ca                | фосфор<br>P | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                             |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                     |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
| 258/17                          | Печень оригинальная         | 120          | 15,79                  | 5,16      | 9,68               | 152,71                       | 2,42                  | 0,11  | 0,110  | 555,90 | 46,653                       | 82,11       | 16,44        | 2,57         | 52 |
| 206/17                          | Макароны запечённые с яйцом | 190          | 1,57                   | 7,017     | 27,744             | 180,41                       | 0,00                  | 0,04  | 0,23   | 126,67 | 27,87                        | 97,28       | 6,08         | 0,13         | 35 |
| 382/17                          | Какао с молоком             | 200          | 6,18                   | 4,97      | 18,27              | 141,52                       | 1,05                  | 0,06  | 0,25   | 26,53  | 214,94                       | 177,08      | 37,58        | 0,89         | 70 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный              | 50           | 1,925                  | 0,688     | 27,1               | 122,29                       | 0,00                  | 0,060 | 0,020  | 0,00   | 10,00                        | 32,50       | 7,00         | 0,050        | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                 | 40           | 2,26                   | 0,6       | 16,746             | 81,42                        | 0,00                  | 0,1   | 0,1    | 0,00   | 13,20                        | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10 |
| итого за завтрак 600            |                             |              | 27,72                  | 18,431    | 99,54              | 678,356                      | 3,47                  | 0,35  | 0,690  | 709,1  | 312,7                        | 449,2       | 69,74        | 3,659        |    |
| Норма по СанПин 25%             |                             |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35  | 0,40   | 225,0  | 300,0                        | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                             |              | 5,80                   | -4,97     | 0,99               | -0,06                        | -20,05                | 0,14  | 18,13  | 53,79  | 1,06                         | 12,44       | -1,76        | -4,67        |    |
|                                 | ОБЕД                        |              |                        |           |                    |                              |                       |       |        |        |                              |             |              |              |    |
| 54-23/22                        | Огурец в нарезке            | 70           | 0,613                  | 0,088     | 1,75               | 9,88                         | 7                     | 0,03  | 0,02   | 7,00   | 15,75                        | 29,75       | 9,63         | 0,47         | 1  |
| 108-109/17                      | Суп картофельный с клёцками | 250          | 4,558                  | 6,718     | 17,18              | 147,41                       | 2,7                   | 0,08  | 0,08   | 138,8  | 36,01                        | 65,13       | 18,32        | 0,76         | 23 |
| 289/17                          | Рагу с птицей               | 210          | 18,499                 | 22,995    | 27,72              | 386,83                       | 10,51                 | 0,08  | 0,11   | 16,59  | 43,58                        | 126,00      | 45,68        | 1,06         | 56 |
| 501/ 21                         | Сок фруктовый (яблочный)    | 200          | 1                      | 0,2       | 20,2               | 86,00                        | 4                     | 0,02  | 0,02   | 0,000  | 14                           | 14          | 8            | 0,28         | 75 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный              | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090 | 0,03   | 0,00   | 14                           | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                 | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12  | 0,12   | 0,00   | 16,50                        | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие               | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03  | 0,02   | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за обед 960               |                             |              | 30,63                  | 32,154    | 133,10             | 954,814                      | 35,21                 | 0,45  | 0,40   | 162,35 | 157,44                       | 368,98      | 104,63       | 5,10         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                             |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49  | 0,56   | 315,0  | 420                          | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                             |              | -0,97                  | -0,05     | -0,25              | 0,10                         | 15,30                 | -3,21 | -10,31 | -16,96 | -21,88                       | -4,25       | -0,12        | -6,69        |    |

|                                 |  |  |       |       |        |         |       |       |      |       |        |       |       |        |  |  |
|---------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|--|--|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |  |  | 58,35 | 50,59 | 232,64 | 1633,17 | 38,68 | 0,80  | 1,09 | 871,4 | 470,1  | 818,2 | 174,4 | 8,75   |  |  |
| Норма по СанПин 60%             |  |  | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84  | 0,96 | 540,0 | 720,0  | 720,0 | 180,0 | 10,8   |  |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |  |  | 4,84  | -5,02 | 0,74   | 0,04    | -4,75 | -3,07 | 7,81 | 36,83 | -20,82 | 8,19  | -1,88 | -11,37 |  |  |

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 12 - й                   |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |       |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|-------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда            |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2    | А      | кальций<br>Ca                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                               |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                       |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
| 121/17                          | Суп молочный с крупой (пшено) |  | 250          | 11,3                   | 10,90     | 29,2               | 264,12                       | 0,40                  | 0,04   | 0,04  | 303,3  | 272,00                       | 46,81       | 28,75        | 1,85         | 26 |
| 209/17                          | Яйца варёные                  |  | 40           | 5,1                    | 4,6       | 0,3                | 62,84                        | 0,00                  | 0,03   | 0,18  | 100,00 | 22,00                        | 76,80       | 4,80         | 0,10         | 64 |
| 376/17                          | Чай с сахаром                 |  | 200          | 0,4                    | 0         | 10,3               | 42,21                        | 0,08                  | 0      | 0,02  | 0,6    | 8,957                        | 14,4        | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)          |  | 30           | 1,21                   | 6,34      | 6,74               | 84,89                        | 0,00                  | 0,03   | 0,01  | 3,00   | 8,70                         | 0,00        | 0,60         | 0,06         | 11 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                |  | 60           | 2,3                    | 0,82      | 32,5               | 146,75                       | 0                     | 0,0720 | 0,024 | 0,00   | 12                           | 40          | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                   |  | 40           | 2,3                    | 0,6       | 16,7               | 81,42                        | 0,00                  | 0,1    | 0,1   | 0,00   | 13,20                        | 60,27       | 2,64         | 0,02         | 10 |
| итого за завтрак                |                               |  | 620          | 22,57                  | 23,258    | 95,75              | 682,238                      | 0,48                  | 0,25   | 0,35  | 406,93 | 336,9                        | 238,3       | 52,8         | 3,54         |    |
| Норма по СанПин 25%             |                               |  |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40  | 225,0  | 300,0                        | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                               |  |              | 0,08                   | 0,28      | 0,00               | 0,08                         | -24,31                | -7,00  | -2,88 | 20,21  | 3,07                         | -5,14       | -7,40        | -5,33        |    |
|                                 | ОБЕД                          |  |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                              |             |              |              |    |
| 54-33/22                        | Помидор в нарезке             |  | 70           | 0,817                  | 0,117     | 2,684              | 14,93                        | 17,5                  | 0,05   | 0,02  | 93,1   | 9,8                          | 18,2        | 14           | 0,58         | 2  |
| 84/17                           | Борщ с фасолью и картофелем   |  | 250          | 3,557                  | 5,115     | 9,412              | 91,91                        | 7,67                  | 0,10   | 0,11  | 0,00   | 54,18                        | 99,50       | 34,45        | 1,52         | 14 |
| 312/17                          | Пюре картофельное             |  | 180          | 3,68                   | 5,76      | 24,5               | 164,67                       | 21,80                 | 0,05   | 0,13  | 0,00   | 44,40                        | 104         | 33,3         | 1,20         | 40 |
| 235/12                          | Рыба по-купечески             |  | 120          | 15,91                  | 16,26     | 4,21               | 224,28                       | 2,90                  | 0,23   | 0,24  | 36,24  | 130,72                       | 128,40      | 36,91        | 2,68         | 61 |
| 355/17                          | Кисель из сухофруктов         |  | 200          | 0,61                   | 0,01      | 32,88              | 134,02                       | 0,08                  | 0,01   | 0     | 0,05   | 27,875                       | 29,85       | 17,4         | 0,9          | 73 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                |  | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090  | 0,03  | 0,00   | 14                           | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                   |  | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12   | 0,12  | 0,00   | 16,50                        | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                 |  | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02  | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за обед                   |                               |  | 1050         | 30,53                  | 29,412    | 139,94             | 954,500                      | 60,95                 | 0,67   | 0,668 | 129,39 | 315,1                        | 514,1       | 159,1        | 9,41         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                               |  |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56  | 315,0  | 420                          | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                               |  |              | -1,08                  | -3,03     | 1,54               | 0,09                         | 52,07                 | 13,07  | 6,75  | -20,62 | -8,74                        | 7,84        | 18,02        | 17,25        |    |

|                                 |  |  |       |       |        |         |       |      |      |        |       |       |       |       |  |  |
|---------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|-------|-------|-------|-------|--|--|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |  |  | 53,11 | 52,67 | 235,69 | 1636,74 | 61,43 | 0,93 | 1,02 | 536,32 | 651,9 | 752,3 | 211,9 | 12,95 |  |  |
| Норма по СанПин 60%             |  |  | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84 | 0,96 | 540,0  | 720,0 | 720,0 | 180,0 | 10,8  |  |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |  |  | -0,99 | -2,75 | 1,54   | 0,17    | 27,76 | 6,07 | 3,88 | -0,41  | -5,67 | 2,69  | 10,62 | 11,92 |  |  |



ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ  
ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ  
Возрастная категория: 12 лет и старше 3-я неделя Сезон : ЛЕТО 2025 - \_\_\_\_ г.г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 13 - й                                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |        |        | Минеральные<br>вещества (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|--------|--------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                          |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2     | А      | кальций<br>Са                | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                             |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                                     |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
| 223 / 17                        | Запеканка из творога с<br>молоком сгущённым | 195 /10      | 16,0                   | 18,09     | 49,1               | 423,13                       | 0,93                  | 0,08   | 0,34   | 61,640 | 227,24                       | 32,480      | 15,044       | 1,92         | 62 |
| 14/17                           | масло порциями                              | 10           | 0,1                    | 7,25      | 0,1                | 66,09                        | 0                     | 0,0001 | 0,0001 | 4,00   | 0,24                         | 0,3         | 0            | 0,002        | 8  |
| 376/17                          | чай с сахаром                               | 200          | 0,4                    | 0         | 10,3               | 42,21                        | 0,08                  | 0      | 0,02   | 0,6    | 8,957                        | 14,4        | 7,6          | 1,451        | 66 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              | 40           | 1,5                    | 0,55      | 21,7               | 97,83                        | 0                     | 0,0480 | 0,016  | 0,00   | 8                            | 23,75       | 5,1          | 0,040        | 9  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие (яблоки)                      | 110          | 0,4                    | 0,44      | 10,8               | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02   | 0,00   | 17,60                        | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за завтрак                |                                             | 565          | 18,42                  | 26,330    | 91,97              | 680,964                      | 12,01                 | 0,16   | 0,40   | 66,24  | 262,0                        | 83,0        | 37,6         | 5,83         |    |
| Норма по СанПин 25%             |                                             |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40   | 225,0  | 300,0                        | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |              | -4,53                  | 3,62      | -0,99              | 0,04                         | -7,84                 | -13,71 | -0,24  | -17,64 | -3,16                        | -18,08      | -12,45       | 7,41         |    |
|                                 | ОБЕД                                        |              |                        |           |                    |                              |                       |        |        |        |                              |             |              |              |    |
| 54-23/22                        | Огурец в нарезке                            | 70           | 0,613                  | 0,088     | 1,75               | 9,88                         | 7                     | 0,03   | 0,02   | 7,00   | 15,75                        | 29,75       | 9,63         | 0,47         | 1  |
| 99 / 17                         | Суп из овощей                               | 250          | 2                      | 5,525     | 17,075             | 126,03                       | 7,40                  | 0,08   | 0,08   | 0,00   | 22,75                        | 45,25       | 18,25        | 0,71         | 19 |
| 259/17                          | Жаркое по- домашнему                        | 200          | 21,68                  | 25,56     | 29,27              | 433,87                       | 2,18                  | 0,20   | 0,13   | 0,00   | 444,00                       | 104,00      | 18,30        | 1,20         | 48 |
| 501 / 21                        | Сок фруктовый (абрикосовый)                 | 200          | 1                      | 0         | 25,4               | 105,60                       | 2,25                  | 0,044  | 0,08   | 0,000  | 40                           | 36          | 20           | 0,4          | 75 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                              | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090  | 0,03   | 0,00   | 14                           | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                 | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12   | 0,12   | 0,00   | 16,50                        | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| итого за обед                   |                                             | 840          | 30,81                  | 32,890    | 128,97             | 948,362                      | 18,83                 | 0,55   | 0,453  | 7,00   | 553,0                        | 337,0       | 79,3         | 2,89         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                                             |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56   | 315,0  | 420                          | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                             |              | -0,76                  | 0,75      | -1,33              | -0,13                        | -8,10                 | 4,43   | -6,69  | -34,22 | 11,08                        | -6,92       | -8,57        | -18,97       |    |

|                                 |  |  |       |       |        |         |        |       |       |        |       |        |        |        |  |
|---------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |  |  | 49,23 | 59,22 | 220,93 | 1629,33 | 30,84  | 0,71  | 0,85  | 73,24  | 815,0 | 420,0  | 116,9  | 8,72   |  |
| Норма по СанПин 60%             |  |  | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00  | 0,84  | 0,96  | 540,0  | 720,0 | 720,0  | 180,0  | 10,8   |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |  |  | -5,30 | 4,37  | -2,32  | -0,10   | -15,94 | -9,28 | -6,93 | -51,86 | 7,92  | -25,00 | -21,03 | -11,57 |  |

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 14 - й                                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |        |       |        | Минеральные<br>веществава (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование блюда                                      |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1     | В2    | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                                         |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                                                 |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |
| 121/17                          | Суп молочный с крупой (гречка)                          | 250          | 9,51                   | 6,95      | 23,06              | 192,10                       | 4,30                  | 0,08   | 0,15  | 267,10 | 260,02                         | 105,83      | 18,98        | 2,97         | 27 |
| Пром.пр.                        | Кондитерка (печенье)                                    | 15           | 0,61                   | 3,17      | 6,37               | 53,44                        | 0,00                  | 0,015  | 0,008 | 1,50   | 4,35                           | 0,00        | 0,30         | 0,03         | 11 |
| 460/21                          | Чай с молоком                                           | 200          | 2,91                   | 2,2       | 14,66              | 90,41                        | 0,60                  | 0,02   | 0,14  | 13,8   | 114,96                         | 92,4        | 19,78        | 1,53         | 68 |
| 401/17                          | Оладьи                                                  | 100          | 7,91                   | 10,2      | 30,12              | 243,92                       | 0                     | 0,15   | 0,03  | 0,00   | 117,43                         | 35,71       | 8,12         | 0,10         | 65 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                                          | 40           | 1,54                   | 0,55      | 21,68              | 97,83                        | 0                     | 0,0480 | 0,016 | 0,00   | 8                              | 23,75       | 5,1          | 0,040        | 9  |
| итого за завтрак                |                                                         | 605          | 22,48                  | 23,071    | 95,89              | 677,698                      | 4,90                  | 0,31   | 0,343 | 282,4  | 504,8                          | 257,7       | 52,3         | 4,671        |    |
| Норма по СанПин 25%             |                                                         |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35   | 0,40  | 225,0  | 300,0                          | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                         |              | -0,03                  | 0,08      | 0,04               | -0,08                        | -17,99                | -2,62  | -3,56 | 6,38   | 17,06                          | -3,53       | -7,57        | 0,95         |    |
|                                 | ОБЕД                                                    |              |                        |           |                    |                              |                       |        |       |        |                                |             |              |              |    |
| 149 /21                         | Овощи консервированный<br>(порциями (капуста квашеная)) | 60           | 1,0                    | 3,003     | 5,1                | 51,42                        | 11,89                 | 0,01   | 0,02  | 0      | 31,35                          | 20,37       | 9,61         | 0,4          | 6  |
| 106/17                          | Суп картоф. с рыбными фрикадель                         | 250          | 2,195                  | 2,78      | 13,39              | 94,66                        | 2,99                  | 0,12   | 0,13  | 0,00   | 24,18                          | 71,10       | 29,35        | 1,98         | 22 |
| 265/17                          | Плов с говядиной                                        | 200          | 21,37                  | 24,73     | 21,44              | 351,06                       | 1,99                  | 0,19   | 0,13  | 153,14 | 280,3                          | 220,0       | 36,59        | 3,98         | 49 |
| 355/17                          | Кисель из сухофруктов                                   | 200          | 0,60                   | 0,00      | 32,75              | 133,38                       | 0,2                   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 27,64                          | 29,71       | 17,28        | 0,83         | 74 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                                          | 70           | 2,695                  | 0,963     | 34,54              | 171,21                       | 0                     | 0,090  | 0,03  | 0,00   | 14                             | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                                             | 50           | 2,825                  | 0,75      | 20,932             | 101,78                       | 0,00                  | 0,12   | 0,12  | 0,00   | 16,50                          | 75,33       | 3,30         | 0,035        | 10 |
| 82 /21                          | Фрукты свежие                                           | 110          | 0,44                   | 0,44      | 10,78              | 51,70                        | 11,00                 | 0,03   | 0,02  | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| итого за обед                   |                                                         | 940          | 31,15                  | 32,666    | 138,91             | 955,209                      | 28,07                 | 0,57   | 0,44  | 153,14 | 411,56                         | 475,31      | 115,83       | 9,72         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                                                         |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49   | 0,56  | 315,0  | 420                            | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                                         |              | -0,39                  | 0,51      | 1,27               | 0,12                         | 5,10                  | 5,36   | -7,36 | -17,98 | -0,70                          | 4,61        | 3,61         | 18,97        |    |

|                                 |  |  |       |       |        |         |        |      |        |        |       |       |       |       |  |
|---------------------------------|--|--|-------|-------|--------|---------|--------|------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        |  |  | 53,63 | 55,74 | 234,80 | 1632,91 | 32,97  | 0,88 | 0,79   | 435,5  | 916,3 | 733,0 | 168,1 | 14,39 |  |
| Норма по СанПин 60%             |  |  | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00  | 0,84 | 0,96   | 540,0  | 720,0 | 720,0 | 180,0 | 10,8  |  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |  |  | -0,42 | 0,58  | 1,31   | 0,03    | -12,89 | 2,74 | -10,93 | -11,61 | 16,36 | 1,08  | -3,96 | 19,92 |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ

## ТАБЛИЦА ПОТРЕБНОСТИ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Возрастная категория: 12 лет и старше

3-я неделя

Сезон : ЛЕТО 2025 - \_\_\_\_ г.

| № сб.<br>р-р<br>г.изд.          | ДЕНЬ 15 - и                    |  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества ( г ) |           |                    |                              | Витамины ( мг./сут. ) |         |         |        | Минеральные<br>веществава (мг) |             |              |              |    |
|---------------------------------|--------------------------------|--|--------------|------------------------|-----------|--------------------|------------------------------|-----------------------|---------|---------|--------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|----|
|                                 | Наименование олюда             |  |              | белки<br>Б             | жиры<br>Ж | угле-<br>воды<br>У | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | С                     | В1      | В2      | А      | кальций<br>Са                  | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |    |
|                                 |                                |  |              |                        |           |                    |                              |                       |         |         |        |                                |             |              |              |    |
|                                 | ЗАВТРАК                        |  |              |                        |           |                    |                              |                       |         |         |        |                                |             |              |              |    |
| 182/17                          | Каша жидкая молочная (овсяная) |  | 205          | 12,2                   | 6,464     | 31,9               | 226,01                       | 1,31                  | 0,05    | 0,05    | 536,7  | 18,04                          | 38,40       | 36,02        | 1,56         | 31 |
| 379/17                          | Кофейный напиток               |  | 200          | 5,86                   | 5,17      | 18,18              | 142,69                       | 1,04                  | 0,06    | 0,24    | 26,51  | 218,9                          | 189,60      | 45,60        | 1,40         | 69 |
| 14/17                           | Масло порциями                 |  | 15           | 0,1                    | 10,875    | 0,2                | 89,14                        | 0                     | 0,00015 | 0,00015 | 6,00   | 0,36                           | 0,45        | 0,00         | 0,003        | 8  |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 |  | 70           | 2,7                    | 0,963     | 34,5               | 171,21                       | 0                     | 0,090   | 0,03    | 0,00   | 14                             | 46,67       | 9,8          | 0,07         | 9  |
| 82 /21                          | Фрукты свежие (яблоки)         |  | 110          | 0,4                    | 0,44      | 10,8               | 51,70                        | 11,00                 | 0,03    | 0,02    | 0,00   | 17,60                          | 12,10       | 9,90         | 2,42         | 77 |
| ИТОГО за завтрак                |                                |  | 600          | 21,31                  | 23,910    | 95,60              | 680,744                      | 13,35                 | 0,23    | 0,34    | 569,20 | 268,9                          | 287,2       | 101,3        | 5,45         |    |
| Норма по СанПин 25%             |                                |  |              | 22,50                  | 23,00     | 95,75              | 680,00                       | 17,50                 | 0,35    | 0,40    | 225,0  | 300,0                          | 300,0       | 75,0         | 4,50         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                |  |              | -1,32                  | 0,99      | -0,04              | 0,03                         | -5,93                 | -8,42   | -3,61   | 38,24  | -2,59                          | -1,06       | 8,77         | 5,28         |    |
| ОБЕД                            |                                |  |              |                        |           |                    |                              |                       |         |         |        |                                |             |              |              |    |
| 54-23/22                        | Огурец в нарезке               |  | 70           | 0,613                  | 0,088     | 1,75               | 9,88                         | 7                     | 0,03    | 0,02    | 7,00   | 15,75                          | 29,75       | 9,63         | 0,47         | 1  |
| 82/17                           | Борщ с капустой и картофелем   |  | 250          | 1,8                    | 4,925     | 16,413             | 129,18                       | 7,00                  | 0,06    | 0,06    | 121,56 | 33,55                          | 59,34       | 25,58        | 1,82         | 13 |
| 269/17                          | Биточки особые                 |  | 100          | 21,277                 | 19,055    | 12,319             | 279,82                       | 0,25                  | 0,16    | 0,11    | 0,00   | 180,85                         | 138,06      | 14,778       | 2,83         | 47 |
| 178/21                          | Рагу из овощей с кабачками     |  | 180          | 3,42                   | 7,74      | 16,83              | 153,00                       | 2,40                  | 0,19    | 0,20    | 30,20  | 139,10                         | 107,00      | 37,80        | 0,14         | 38 |
| 501/ 21                         | Сок яблочный                   |  | 200          | 1                      | 0,2       | 20,2               | 86,00                        | 4                     | 0,02    | 0,02    | 0,000  | 14                             | 14          | 8            | 0,28         | 75 |
| Пром.пр.                        | Хлеб пшеничный                 |  | 60           | 2,31                   | 0,82      | 32,52              | 146,75                       | 0                     | 0,0720  | 0,024   | 0,00   | 12                             | 40          | 8,4          | 0,06         | 9  |
| Пром.пр.                        | Хлеб ржаной                    |  | 70           | 3,96                   | 1,05      | 29,31              | 142,49                       | 0,00                  | 0,13    | 0,13    | 0,00   | 19,10                          | 105,47      | 4,06         | 0,059        | 10 |
| ИТОГО за обед                   |                                |  | 930          | 34,38                  | 33,878    | 129,34             | 947,115                      | 20,65                 | 0,65    | 0,554   | 158,76 | 414,4                          | 493,6       | 108,3        | 5,66         |    |
| Норма по СанПин 35%             |                                |  |              | 31,50                  | 32,20     | 134,05             | 952,00                       | 24,50                 | 0,49    | 0,56    | 315,0  | 420                            | 420         | 105          | 6,30         |    |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                                |  |              | 3,19                   | 1,82      | -1,23              | -0,18                        | -5,50                 | 11,64   | -0,35   | -17,36 | -0,47                          | 6,14        | 1,08         | -3,54        |    |

|                                 |       |       |        |         |        |      |       |        |       |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД        | 55,68 | 57,79 | 224,94 | 1627,86 | 34,00  | 0,89 | 0,90  | 727,96 | 683,2 | 780,8 | 209,6 | 11,11 |
| Норма по СанПин 60%             | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00  | 0,84 | 0,96  | 540,0  | 720,0 | 720,0 | 180,0 | 10,8  |
| отклонение от нормы ( + / - ) % | 1,87  | 2,81  | -1,27  | -0,15   | -11,43 | 3,23 | -3,96 | 20,88  | -3,07 | 5,07  | 9,86  | 1,74  |

|                                                                                    |          |     |                     |           |              |                              |                       |       |      |        |                    |             |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|---------------------|-----------|--------------|------------------------------|-----------------------|-------|------|--------|--------------------|-------------|--------------|--------------|
| Возрастная категория: 12 лет и старше<br>меню завтраки 15-тидневка<br>3 - я неделя |          |     | Пищевые вещества г. |           |              | Энерг-ая<br>ценность<br>ккал | Витамины ( мг./сут. ) |       |      |        | Минерал. в-ва (мг) |             |              |              |
|                                                                                    |          |     | белки<br>Б          | жиры<br>Ж | углевод<br>У |                              | С                     | В1    | В2   | А      | кальций<br>Са      | фосфор<br>Р | магний<br>Mg | железо<br>Fe |
| Итого за день по СанПиН<br>СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20                              |          |     | 90                  | 92,0      | 383          | 2720                         | 70                    | 1,4   | 1,6  | 900    | 1200               | 1200        | 300          | 18           |
| 12- 18 л                                                                           | ЗАВТРАКИ | 25% | 22,50               | 23,00     | 95,75        | 680,00                       | 17,50                 | 0,35  | 0,40 | 225,00 | 300,0              | 300,0       | 75,00        | 4,50         |
| Среднее за 5 дней (фактически)                                                     |          |     | 22,50               | 23,00     | 95,75        | 680,00                       | 6,84                  | 0,26  | 0,43 | 406,77 | 337,04             | 263,09      | 62,75        | 4,63         |
| отклонение от нормы ( + / - ) %                                                    |          |     | 0,00                | 0,00      | 0,00         | 0,00                         | -15,22                | -6,32 | 1,57 | 20,20  | 3,09               | -3,08       | -4,08        | 0,73         |

|                                 |       |     |       |       |        |        |       |      |       |        |        |        |       |      |
|---------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| 12- 18 л                        | ОБЕДЫ | 35% | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 24,50 | 0,49 | 0,56  | 315,00 | 420,00 | 420,00 | 105,0 | 6,30 |
| Среднее за 5 дней (фактически)  |       |     | 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 | 32,74 | 0,58 | 0,50  | 122,13 | 370,29 | 437,79 | 113,4 | 6,55 |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |       |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 11,77 | 6,26 | -3,59 | -21,43 | -4,14  | 1,48   | 2,80  | 1,40 |

|                                 |                  |     |       |       |        |         |       |       |       |        |        |        |       |       |
|---------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 12- 18 л                        | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84  | 0,96  | 540,0  | 720,0  | 720,0  | 180,0 | 10,80 |
| Среднее за 5 дней (фактически)  |                  |     | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 39,58 | 0,84  | 0,93  | 528,90 | 707,32 | 700,88 | 176,2 | 11,18 |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                  |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | -3,45 | -0,06 | -2,03 | -1,23  | -1,06  | -1,59  | -1,28 | 2,13  |

|                                 |                  |     |       |       |        |         |       |      |      |        |        |        |       |       |
|---------------------------------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 1 - 2 - 3 - я неделя            |                  |     |       |       |        |         |       |      |      |        |        |        |       |       |
| 12- 18 л                        | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 60% | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84 | 0,96 | 540,00 | 720,00 | 720,00 | 180,0 | 10,80 |
| Среднее за 15 дней (фактически) |                  |     | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 42,00 | 0,84 | 0,96 | 540,00 | 720,00 | 720,00 | 180,0 | 10,80 |
| отклонение от нормы ( + / - ) % |                  |     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  |

## Литература:

- СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.А. Перевалов. Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И. Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)

Ответственный за разработку меню инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Ткаченко А.Н./