



Исполнительный директор
Григорьева М.А.

Для организации питания в детских оздоровительно-образовательных лагерях в июне 2021 года
Меню

-1-

Возрастная группа: учащиеся с 7 до 11 лет
Белки (г) - 77 г (сутки) - 46,2 (60% от суточной нормы)
Жиры (г) - 79 г (сутки) - 47,4 (60%)
Углеводы (г) - 335 (сутки) - 201 (60%)
Энергетическая ценность (ккал) - 2350 (сутки) - 1410 (60%)

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	угле-воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
109	Оладьи с джемом	120	7.68	15.62	88.62	506.80	0.213	0.12	0.2	3.29	47.76	44.43	331.42	84.86	1.563	
109	Чай сладкий с лимонном	200	0.0	1.0	21.2	88.00	0	0.00	0.00	0.00	0.02	4.66	12.6	0.00	0.000	
171	Рисово	250	0	2.5	20.5	90.00	0.064	0.03	0.00	0.28	47.73	21.13	67.5	61.89	0.452	
			43.78	25.61	105.89	943.47	0.781	0.32	56.33	1.9	70.89	142.63	669.45	178.64	13.066	
Мн	Орфей севский	50	0.05	0.30	1.16	6.44	0.014	0.01	0.00	0.00	2.33	4.55	0.0	12.09	0.232	
			13.6	6.85	27.08	268.37	0.216	0.06	0.02	0.29	2.58	33.80	278.68	89.57	2.274	
11	Суп гороховый с зеле- ным, грибами, тушенн-	250/17	5/3													
105	Котлета домашняя	81	6.61	10.37	6.03	96.24	0.034	0.04	0.04	0.10	0.10	13.33	151.07	28.40	0.527	
105	Макаронные изделия	150/20	22.83	5.31	35.3	379.3	0.054	0.02	0.01	0.03	0.00	6.47	45.18	11.91	0.710	
178а	Кисель плодово- молочный	200	0.14	0.14	18.22	111.24	0.002	0.00	0.00	0.00	0.76	2.15	9.126	10.26	0.104	
100	Хлеб ржаной	50	0.6	2.64	17.10	81.86	0.2	0.05	0.00	0.10	0.00	10.08	18.45	38.56	3.237	
			51.46	41.23	194.51	1450.27	1.01	0.44	56.53	3.24	120.9	212.38	1052.27	190.7	17.125	
			Итого за завтрак и обед													

Согласовано:
Директор МОУ «Средняя школа №13» г. Кирья
Кутянова С.Б.
Согласовано:
Начальник лагеря МОУ «Средняя школа №13»

День 2

№ реп.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		26,46	19,82	98,7	619,76	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
240	Какао на молоке	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		24,66	38,37	117,45	812,59	0,605	0,41	0,08	38,32	42,51	156,78	723,43	478,14	8,22
б/н	Помидор свежий	560	0,085	0,086	5,285	24,560	0,0088	0,003	0,285	0,000	5,563	4,555	221	55,55	0,477
31	Суп-лапша домашняя с мясом кур, с зеленью	250\25 \3	5,8	2,8	13,9	120,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
305	Поджарка из свинины	80	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
14/3	Каша гречневая рас- сыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
378a	Напиток из ягод	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694
3/н	Печенье сдобное	25	1,	1,60	20,25	116,33	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,664
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	ИТОГО за завтрак и обед		51,12	58,19	216,15	1432,32	1,015	0,62	0,63	41,35	61,89	262,43	1182,96	621,57	11,16

День 3

№ реп.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		32,81	23,65	73,52	673,88	0,21	0,27	9,57	3,62	5,78	70,11	658,8	418,82	5,605
37	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\30	15,57	14,24	16,4	230,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454
393	Чай с лимоном	200	0,0	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
3	Бутерброды с сыром	100	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
368a	Груши свежие	250	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	4,295
	ОБЕД		29,61	28,25	119,10	898,28	0,437	0,23	38,5	2,26	16,11	110,37	765,2	172,44	6,696
3/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	21	12,09	0,232
37	Щи из свежей капусты с	1\250\	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562

	мясом со сметаной	25\10											
273	Филе рыбы в кляре	80	5.1	10.6	5.6	112.00	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8
321	Рис отварной с маслом сливочным	150	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27
399e	Напиток из лимона	200	0,0	0.14	24,4	108.00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36
00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62.42	51.9	192.62	1572.16	0,697	0,62	48,07	5,87	22,12	117,93	1457,2

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P
	ЗАВТРАК		34.95	23.41	125.05	918.7	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42
307	Котлеты рубленые из кур	80	10.8	14.88	14.56	216.8	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07
315	Макароны отварные с маслом сливочным	150	22.83	3,79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1
399г	Напиток из сока	200	0,0	1.0	27.4	110.00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6
368	Абрикос свежий	1шт	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5
001	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5
	ОБЕД		29.93	18.42	84.57	674.43	0,711	0,34	0,25	3,37	11,55	136,46	777,15
32	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	250	7,0	7,9	24,7	141,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12
313	Жаркое по-домашнему	150	16,73	7,77	1.12	186.2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665
372a	Напиток из клюквы	150	0,0	0,1	24.9	97.00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4
001	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5
002	Зефир	40	0,0	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8
	ИТОГО за завтрак и обед		64.88	41.83	209.62	1593.13	0,924	0,46	0,45	6,66	59,3	180,89	1108,54

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P
	ЗАВТРАК		17.61	15.51	96.95	605.44	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27

392	Зразы рыбные «Нежность»	70	4.06	4.27	4.9	74.9	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017
321	Пюре картофельное	200	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
340	Чай сладкий с лимоном	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789
301	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		30.56	24.08	117.41	847.77	0,583	0,4	279,6	2,05	64,71	151,75	865,51	273,71	9,173
3/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
36	Суп крестьянский с пшеном, сметаной, зеленью	2\10\3	12,24	3,26	22,6	218,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101
305	Шницель мясной	80	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
305	Рис отварной с соусом	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
399д	Напиток из ягод	200	0,	0,60	36,4	144,00	0,	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00	
300	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
3	Шоколад	25	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	0,11	0,06	10,08	20,5	1,41	0,560
	ИТОГО за завтрак и обед		59,90	39.59	214.36	1453.21	0,897	0,78	280,0	2,97	67,34	257,34	1287,78	829,55	14,805

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		14,7	14,97	112,88	804,29	0,347	0,15	0,1	3,75	45,14	131,68	698,99	113,06	1,305
313	Сосиска молочная отварная	70	16,73	7,77	1,12	186,2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171
305	Макаронные изделия отварные с соусом	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
393	Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
3/н	Яблоко	200	0,2	1,60	23,6	92,00	0,02	0,03	0,00	0,42	35,50	40,63	85	42,94	0,535
301	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ОБЕД		25.33	30.38	152.07	977.84	0,552	0,26	0,54	3,24	12,63	131,44	753,62	221,54	6,4
3/н	Помидор свежий	50	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
33	Суп картофельный с рисом, мясными фрикадельками, с зеленью	250\35\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
395	Мясо тушенное с соусом	80	4,72	12,24	3,12	105,6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303
34/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
376	Компот из сушеных	200	0,4	1,57	47,72	196,85	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042

00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
02	Шоколадные конфеты	20	0,	0,26	29,36	118,40	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	4,8	0,00	0,083
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.03	45,35	264.95	1782,13	0,899	0,41	0,64	6.99	57,77	263,12	1452,61	334,6	7,705

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		23.05	19.20	103.79	726.95	0,43	0,42	8,05	2,64	12,22	83,15	431,835	170,72	2,337
11/4	Каша пшенная молочная с маслом	300	13,12	8,06	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,84	17,78	139,79	0,054	0,12	0,00	0,00	0,23	3,32	40,5	245,35	0,187
213	Яйцо вареное	40	4,	3,54	0,	48,14	0,	0,29	0,13	0,00	0,00	7,84	192	0,00	0,826
001	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368a	Банан	250	0,68	0,72	23,18	104,69	0,045	0,05	0,00	0,56	5,63	19,50	40	48,31	
	ОБЕД		30.5	31.2	122.37	936.58	0,578	0,29	0,31	2,46	22,75	106,13	496,8	233,2	9.177
5/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
110	Борщ с картофелем, сметаной, зеленью	250\10 13	7.7	2.25	13.41	131.00	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179
196	Котлеты из филе птицы натуральные в панировке	80	15.68	17.68	8.00	247.2	0,137	0,11	0,00	0,73	9,72	24,59	0	101,50	3,171
315	Рис отварной с маслом сливочным	150	22.83	3.79	38.19	383.8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925
373	Компот из яблок и слив	200	0,08	0,18	27,46	110,66	0,005	0,00	0,00	0,04	0,35	3,51	4,4	12,54	0,383
000	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
5/н	Печенье	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,498
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.55	50.4	226.16	1663.53	1,008	0,71	8,36	5,1	34,97	189,28	928,635	403,92	11,514

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор-	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
-----------	--------------------------------	------------	---------------------	----------------	--------------	--------------------------

		ции, г	жиры	белки	угле- воды	ценность	B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		19.17	21.13	99.85	675.10	0,436	0,68	0,18	0.72	12,69	49,84	295,35	681,61	10,614
391	Шницель рыбный	75	8.85	13.05	1.35	141.00									
321	Пюре картофельное	150	9.00	4.2	29.2	218.00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
	Напиток из сока	200	0,0	0.14	24,4	108.00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
368	Нектарин	250	0,87	0,70	21,55	102,37	0,066	0,03	0,00	0,28	11,00	14,63	27,5	39,78	
	ОБЕД		26.2	25.35	96.37	755.57	0,602	0,25	0,52	3,06	11,69	157,71	736,52	287,60	8,468
5/н	Помидор свежий	50	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
132	Солянка по-домашнему с зелень	250\3	7,0	2.35	20.41	160.00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	82
131	Голубцы ленивые	158\50	12.4	14.1	4.7	189.00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
378	Кисель из ягод свежих	200	0,	0,05	13,66	79,69	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
193	Пряники детские	50	1,29	3,19	26,26	115,89	0,	0,00	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	1,35	0,005
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.37	46.48	196.22	1430.67	1,038	0,93	0,70	3,78	24,38	207,55	2035,98	906,21	19,082

День 9

№ реп.	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		16.4	11.15	81.58	587.16	0,251	0,07	0,05	0,73	50,06	52,67	302,83	120,09	2,447
333	Макароны отварные с сыром	150	9.15	5.1	39,48	328,60	0,216	0,24	0,02	0,05	1,46	19,50	0	319,74	0,901
	Бутерброд с колбасой варено-копченой	35	7.2	4.9	7.2	117.00									
5/н	Огурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
393	Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	
368г	Бананы свежие	200	0,	0,80	23,4	93,06	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		51,86	27.81	107.52	1101.87	0,669	0,42	62,61	2,78	64,12	129,24	816,056	244,63	6,419
5/н	Огурец свежий	30	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232
161	Суп из овощей с зеле- ным горошком, смета- ной, зеленью	250\10 \3	7.9	6.2	23.2	188.00	0,217	0,08	0,02	0,43	11,63	39,26	278,84	73,73	1,407
387	Рыба запеченная по- руски	50\150	18,58	14,56	18,94	313,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579

376	Напиток из черной смородины	200	0,0	0,0	21,8	83,00	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042
00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
5/н	Печенье	40	4,	2,37	10,24	168,70	0,052	0,01	0,04	0,21	0,00	2,63	22,68	9,04	0,552
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68.26	38.96	189.10	1689.03	0,92	0,49	62,66	3.51	114,2	181,91	1118,886	364,72	8,866

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Mg	P	Ca	Fe
	ЗАВТРАК		25.27	22.55	113.25	725.87	0,178	0,41	10.04	3,08	1,32	102,12	677,5	595,31	1,077
31	Биточки мясные	50	10.08	11.13	11.2	139.5	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	17,49	394,5	335,79	0,454
14/3	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150\30	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
399г	Напиток из сока	200	0,0	1,0	27,4	110,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000
01	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	Черешня	100	0,	0,5	11,1	50,00	0,	0,00	0,00	0,56	0,00	68,25	70	0,00	
	ОБЕД		28,59	28,55	124,41	859,63	0,556	0,23	1,34	1,61	10,64	101,34	689,33	198,00	7,513
5/н	Помидор свежий	30	0,	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
31	Суп из рыбных консервов с зеленью	250\3	6,9	2,45	12,71	124,00	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274
37	Гуляш из говядины	50\50	13,6	13,6	3,9	195,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
32	Макароны отварные	150	6,15	5,25	35,25	220,5	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
75	Компот из ягод	200	0,	0,16	22,78	91,42	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051
00	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
?	Шоколад	25	8,82	1,08	11,8	134,64	0,007	0,02	0,00	0,11	0,06	10,08	20,5	1,41	0,560
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,36	51,10	237,66	1585,50	1,247	0,87	229,6	7,02	46,62	271,05	2142,185	936,68	17,197

Приложение № 1 к примерному 10-ти дневному меню на летний оздоровительный лагерь

Ассортимент и требования к качеству пищевых продуктов, предназначенных для оказания услуги общественного питания

Наименования пищевых продуктов	Требования к качеству пищевых продуктов	
Молоко и молочные продукты, в том числе творог, сметана, сыры		
Йогурты, обогащенные микронутриентами, в том числе фруктовые (с натуральными фруктово-ягодными добавками)	по ГОСТ Р 51331	обогащенные комплексом из шести и более микронутриентов, в том числе витаминами С, А, Е, D, К, бета-каротином, витаминами В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, В ₁₂ , фолиевой кислотой, пантотеновой кислотой, биотином, железом, кальцием, йодом; без содержания ГММ (генетически модифицированных микроорганизмов); в герметичной легкооткрываемой упаковке, объемом не более 0,2л, промышленного выпуска,
Кисломолочные продукты (в том числе йогурты) с повышенным содержанием бифидобактерий, в том числе обогащенные микронутриентами, в том числе с натуральными фруктово-ягодными добавками	по ГОСТ Р 52687	содержание молочнокислых микроорганизмов – не менее 10 ⁷ КОЕ/см ³ ; бифидобактерий (только штаммы видов B. bifidum, B. longum, B. adolescentis, B. breve и B. infantis) не менее 10 ⁶ КОЕ/см ³ ; без содержания ГММ (генетически модифицированных микроорганизмов); для обогащенных микронутриентами продуктов – обогащение комплексом из шести и более микронутриентов в том числе витаминами С, А, Е, D, К, бета-каротином, витаминами В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, В ₁₂ , фолиевой кислотой, пантотеновой кислотой, биотином, железом, кальцием, йодом; в герметичной легкооткрываемой упаковке, объемом не более 0,2л. промышленного выпуска,
Кисломолочные продукты жидкие (кефир, ряженка, простокваша, мечниковская простокваша, варенец и т.п.)	по ГОСТ Р 52093 (кефир), ГОСТ Р 52095 (простокваша), ГОСТ Р 52094 (ряженка)	без содержания ГММ (генетически модифицированных микроорганизмов); с массовой долей жира 1,5-4,0 г/100 г, белка – не менее 2,8 г/100 г, углеводов – не более 7,0 г/100 г, в герметичной упаковке из пластмассы (кроме полистирола) или комбинированного материала емкостью до 1,0 л; для ограниченного использования при отсутствии кисломолочных продуктов с повышенным содержанием бифидобактерий или ацидофильной микрофлоры.
Молоко для питания детей дошкольного и школьного возраста витаминизированное (обогащенное микронутриентами)	по ГОСТ Р 52783	обогащенное комплексом из шести и более микронутриентов, в том числе витаминами С, А, Е, D, К, бета-каротином, витаминами В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, В ₁₂ , фолиевой кислотой, пантотеновой кислотой, биотином, железом, кальцием, йодом; ультрапастеризованное (стерилизованное) 2,5%-3,5% жирности

Наименования пищевых продуктов	Требования к качеству пищевых продуктов	
Молоко цельное сгущенное с сахаром	по ГОСТ 2903	в жестяной банке промышленного выпуска; для ограниченного использования, только в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели; не следует использовать сгущенное молоко при приготовлении какао, чая, кофейных напитков с молоком)