



**Среднесуточный набор пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления
еды и напитков, для детей летнего пришкольного лагеря (при 2-х разовом питании)**

на 2015 год

№ п/п	Наименование продуктов	Среднесуточный набор пищевых продуктов	Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, СанПиН 2.4.4.2599-10	
		в г, мл, брутто	в г, мл, брутто	
		7-10, 11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше
1	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	48,00	72,00
2	Хлеб пшеничный	74,51	90,00	120,00
3	Мука пшеничная	9,50	9,00	12,00
4	Макаронные изделия	10,03	9,00	12,00
5	Крупы, бобовые	38,38	27,00	30,00
6	Картофель	162,76	188,00	188,00
7	Овощи свежие, зелень	169,18	210,00	240,00
8	Фрукты (плоды) свежие	126,56	120,00	120,00
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	0,00	9,00	12,00
10	Соки плодовоовощные в том числе напитки витаминизированные, в т. ч. инстантные	38,10	120,00	120,00
11	Мясо жилованное 1 кат.	61,23	46,20	51,60
12	Цыплята 1 категории	13,33	24,00	36,00
13	Рыба	16,76	47,02	62,43
14	Колбасные изделия	6,34	9,00	12,00
15	Молоко (массовая доля жира 3,2%)	95,26	180,00	180,00
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	19,05	90,00	108,00
17	Творог йодированный (массовая доля жира не более 9 %)	23,63	30,00	36,00
18	Сыр	8,63	6,00	7,20
19	Сметана йодированная (массовая доля жира не более 15 %)	11,62	6,00	6,00
20	Масло сливочное	15,90	18,00	21,00
21	Масло подсолнечное	10,81	9,00	10,80
22	Яйцо, гр.	21,54	24,00	24,00
23	Сахар	38,66	24,00	27,00
24	Кондитерские изделия	10,71	6,00	9,00
25	Чай	0,26	0,24	0,24
26	Какао	0,48	0,72	0,72
27	Дрожжи хлебопекарные	0,10	0,16	0,30
28	Соль	3,41	3,00	4,20

СанПиН 2.4.4.2599-10

Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
46,20	47,40	184,80	1350,60
54,00	55,20	216,00	1576,80

Согласовано
Начальник ТО в г. Губкинский
Управления Роспотребнадзора по ЯНАО
А.И. Бочкарев
2015 г.

Утверждаю
Начальник управления
Т.В. Степыгина
2015 г.

**Примерное двенадцатидневное меню
для летних пришкольных лагерей с дневным пребыванием детей**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Неделя: первая						
День первый						
Завтрак						
2008-376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
2008-107	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02
2008-286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,20
2008-45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
2006-153	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,79	0,21	11,74	56,05
2008-192	Печень говяжья по - строгановски	110	23,32	28,95	11,78	370,15
2008-241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
2008-282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		53,81	61,14	187,17	1487,82
День второй						
Завтрак						
2007-4	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60
2010-206	Макароны отварные с сыром	150	7,17	6,67	27,00	197,67
2008-294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,38	6,90
2008-63	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
2008-2014	Рагу из птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58
ТТК	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
2008-335	Пирожок печеный с яблоком	60	4,60	3,89	28,90	169,30
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		37,66	41,39	179,61	1240,32
День третий						
Завтрак						
2008-379	Бутерброд с маслом	30	1,28	11,33	7,70	137,70
208-115	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	66,70	39,54	240,85
2008-300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	48,64	49,28
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,20
2008-46	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94

2008-189	Котлета мясная	70/5	10,68	11,72	5,74	176,75
2008-235	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74
2007-123	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,08	17,41	69,44
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		34,59	99,28	206,94	1165,72
День четвертый						
Завтрак						
2008-141	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,10	342,23
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,80	96,00
2008-270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Зефир	30	0,24	0,00	0,31	121,60
Обед						
2008-246	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,38	6,90
2006-91	Борщ с фасолью со сметаной	250	4,25	4,50	17,50	127,50
2008-174	Тефтели рыбные	100	8,95	54,80	9,16	121,07
2008-241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
2008-282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		58,24	86,16	180,59	1405,53
День пятый						
Завтрак						
2008-376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
2008-135	Омлет с сосисками	150	7,99	24,49	2,84	262,94
2008-300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	48,64	49,28
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,20
2008-43	Свекольник	250	24,13	6,34	10,05	104,16
2008-176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,71	25,11	3,85	325,69
2008-224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	170,69
ТТК	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		71,96	71,82	191,81	1409,78
День шестой						
Завтрак						
2008-112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,89	7,09	33,45	432,69
2008-300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	48,64	49,28
	Печенье витаминизированное	35	2,73	2,84	26,81	144,90
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,38	6,90
2008-48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10
2008-180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
2008-219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81
2008-293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
	ИТОГО:		57,99	47,52	226,64	1639,71
Неделя: вторая						
День первый						
Завтрак						
2007-4	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60

2010-206	Макароны отварные с сыром	150	7,17	6,67	27,00	197,67
2008-300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	48,64	49,28
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Помидор свежий	50	0,55	0,10	2,30	11,50
2008-37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
2006-352	Шарики из мяса птицы рубленные школьные с маслом сливочным	70/5	15,00	16,00	13,20	272,00
2008-224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	170,69
2007-123	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,08	17,41	69,44
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		36,75	39,44	212,62	1174,11
День второй						
Завтрак						
2008-379	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60
2007-66	Каша "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16
2008-294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,20
2008-43	Свекольник	250	24,13	6,34	10,05	104,16
2008-172	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,45	6,88	6,44	137,39
2008-241	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
ТТК	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
ТТК	Крендель сахарный	60	4,30	7,80	32,90	218,40
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		59,66	53,68	200,68	1433,81
День третий						
Завтрак						
2010-240	Пудинг из творога с яблоками	150	18,64	15,86	22,39	321,43
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,80	96,00
	Зефир	30	0,24	0,00	0,31	121,60
2008-300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	48,64	49,28
Обед						
2008-246	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,38	6,90
2008-63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
2008-181	Жаркое по - домашнему	180	18,44	14,18	18,11	273,34
2008-282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		47,06	40,02	168,58	1210,44
День четвертый						
Завтрак						
2008-376	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,00
2008-132	Омлет натуральный	150	14,55	22,55	3,80	276,35
2008-300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	48,64	49,28
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,99	4,20
2008-46	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94
2008-202	Тефтели мясные из говядины с рисом	110	10,08	14,88	10,38	215,75
2008-235	Капуста тушенная	150	3,93	4,85	20,18	130,74
2007-123	Компот из замороженных ягод	200	0,20	0,08	17,41	69,44

	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		46,65	56,44	178,20	1254,52
День пятый						
Завтрак						
2008-379	Бутерброд с маслом	40	1,70	15,10	10,26	183,60
2008-107	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02
2008-270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2008-246	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,38	6,90
2008-42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
2008-185	Картофельная запеканка с мясом	150	18,68	18,13	13,49	293,23
2008-282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
ТТК	Сырная палочка	60	8,76	19,56	27,36	323,04
2007-140	Фрукты/ягода	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ИТОГО:		52,87	78,52	213,58	1679,56
День шестой						
Завтрак						
208-115	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	66,70	39,54	240,85
2004-251	Йогурт питьевой	200	5,22	5,76	7,20	106,20
	Печенье витаминизированное	30	2,34	2,43	22,98	124,20
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
Обед						
2007-4	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60
2008-45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
2006-153	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,79	0,21	11,74	56,05
2008-205	Сосиска отварная	75	6,62	16,04	1,57	179,72
2008-227	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10
	Молочный напиток с фруктовым соком	200	2,00	0,00	19,80	90,00
	Хлеб пшеничный в/с с микронутриентами	30	2,28	0,24	14,58	71,40
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	30	2,19	0,39	10,65	56,70
	ИТОГО:		40,57	104,76	194,66	1354,01

Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
49,82	65,01	195,09	1371,28