



Федеральное бюджетное учреждение науки
"Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека

Типовое меню для организации кострового питания в палаточных лагерях

Меню разработано в ПС «Мониторинг питания и здоровья»
(Доступно на официальном сайте
ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора
<https://www.niig.su/>, раздел «Мониторинг питания и здоровья»)

Рецептуры блюд меню заимствованы из сборников рецептов, доступных
в ПС "Мониторинг питания и здоровья" и на официальном сайте

По всем вопросам: media@niig.su



Типовое меню для организации кострового питания в палаточных лагерях

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
КП-2к	Каша манная молочная (сгущенное молоко)	300	9	2.3	61.9	304.3	0.08	0.08	6.72	0	0.16	188.1	196.33	186.24	22.11	128.09	0.65	22.8	1.06	27
КП-2гн	Какао (сгущенное молоко)	200	4.8	2.9	11.4	90.5	0.02	0.06	3.63	0	0.08	21.24	250.95	125.05	61.38	125.32	2.91	1.4	0.53	43.75
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	630	26.6	29.4	105.1	790.2	0.23	0.3	178.35	0.55	0.45	910.04	630.08	603.59	121.69	507.91	6.18	25.16	23.39	75.66
	Обед																			
КП-7з	Икра из кабачков консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.1	0.01	0.03	91.8	0	4.2	420	189	24.6	9	22.2	0.42	0.3	0	3.06
КП-1с	Суп-лапша с мясными консервами	300	13.6	10.3	21.2	232	0.08	0.12	216.79	0	4.2	378	425.04	88.14	29.53	152.55	2.18	24.04	0.15	30.19
КП-11м	Каша гречневая с курицей тушеной	300	34.6	11.8	56.1	469.5	0.36	0.26	18.1	0.1	0.4	650.18	558.14	82.2	214.13	393.49	7.35	27.56	19.32	24.84
КП-1хн	Компот из кураги	200	2.9	0.2	34.3	150.2	0.04	0.1	209.9	0	1.48	7.85	856.57	130.44	54.94	76.32	1.7	0	0.01	0
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6	0.13	0.06	0	0	0	427	171.5	24.5	32.9	110.6	2.73	0	21.63	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	980	60.6	28.8	164.2	1159.6	0.68	0.59	536.59	0.1	10.28	2132.53	2246.75	359.88	347.5	787.66	14.93	53.5	44.11	65.34
	Полдник																			
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Слойка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	410	8.5	9.6	87.9	471.4	0.08	0.12	46	0	29.8	66.5	1022	46	75	78	1.5	0.08	1.5	3.3
	Ужин																			
КП-2з	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	3.9	24.1	0.07	0.03	30	0	6	216	59.4	12	12.6	37.2	0.42	0	0.78	0
КП-1м	Рис с мясными консервами	300	20.1	28.7	42.5	509	0.06	0.15	204	0	0.82	493.09	331.21	71.68	49.81	247.94	2.81	22.05	8.04	43.07
КП-1гн	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	6.5	28.2	0	0.02	0.6	0	0.08	1.3	41.34	68.9	7.66	14.36	1.45	0	0	0
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.64	2.4	0.36	9.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	725	26	29.9	82.1	701	0.24	0.24	240.6	0	18.9	999.44	853	185.28	97.07	369.85	8.66	24.93	19.35	54.85
	Итого за день	2745	121.7	97.7	439.3	3122.2	1.23	1.25	1001.54	0.65	59.43	4108.51	4751.83	1194.75	641.26	1743.42	31.27	103.67	88.35	199.15

	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
КП-6к	Каша молочная овсяная с изюмом (сгущенное молоко)	300	11.1	5.6	67	362.5	0.28	0.14	7.26	0	0.16	218.58	439.85	227.87	88.05	309.39	2.85	26.07	18.94	107.89
КП-3гн	Чай с молоком сгущенным	200	1.5	0.9	10.1	54.9	0.01	0.04	3.66	0	0.12	20.38	83.66	117.13	9.74	47.02	0.75	1.4	0.53	7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	610	24.1	30.5	102.2	778.6	0.38	0.32	178.92	0.55	0.49	817.66	657.31	630.3	126.59	579.31	5.44	28.43	35.09	119.8
	Обед																			
КП-6з	Фасоль зерновая консервированная	80	5.8	0.2	13.1	77.8	0.08	0.03	0	0	0	272	363.2	58.4	40.8	72.8	2.39	0	1.28	0
КП-6с	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами (горбуша)	300	11.8	6.8	18.4	182	0.1	0.12	237.78	5.23	7.5	392.67	550.69	168.96	50.47	160.73	1.3	47.53	17.95	248.14
КП-4м	Макароны с мясными консервами	300	25.6	15.5	64.8	501.3	0.14	0.15	0	0	0	502.76	329.24	69.43	30.02	225.35	3.42	25.51	0	23.18
КП-3хн	Кисель из концентрата	200	0	0	9.9	39.7	0.03	0.05	12.5	0	2.12	0.1	1.5	59.82	0.13	0.1	0.03	0	0.01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Обед	980	50.3	23.5	147.5	1003.4	0.5	0.41	250.28	5.23	9.62	1722.03	1413.63	384.11	151.92	570.48	9.64	74.64	37.69	278.57
	Полдник																			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9	0.04	0.03	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Полдник	400	7.1	5.7	94.1	455.3	0.14	0.19	469.5	0	23	215.5	1067	66.5	93	123	2.35	0.08	1.5	3.3
	Ужин																			
КП-7з	Икра из кабачков консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.1	0.01	0.03	91.8	0	4.2	420	189	24.6	9	22.2	0.42	0.3	0	3.06
КП-5м	Тушеный картофель с мясными консервами	350	17.6	13.8	30	314.6	0.19	0.22	3.62	0	16.1	483.1	1155.07	68.2	54.85	237.45	3.42	34.56	0.47	60.38
КП-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	810	25.2	20.4	88.2	636.6	0.33	0.34	98.2	0	27.46	1353.66	1680.3	203.1	103.91	367.27	9.09	37.67	12.88	83.39
	Итого за день	2800	106.7	80.1	432	2873.9	1.35	1.26	996.9	5.78	60.57	4108.85	4818.24	1284.01	475.42	1640.06	26.52	140.82	87.16	485.06
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-4к-2020	Каша рисовая молочная (сгущенное молоко)	300	6.3	2.2	61.7	292	0.05	0.08	6.72	0	0.16	191.67	171.97	178.76	35.85	151.79	0.57	23.57	8.36	41.5
КП-2гн	Какао (сгущенное молоко)	200	4.8	2.9	11.4	90.5	0.02	0.06	3.63	0	0.08	21.24	250.95	125.05	61.38	125.32	2.91	1.4	0.53	43.75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Завтрак	610	22.6	29.1	98.2	743.7	0.16	0.28	178.35	0.55	0.45	791.61	556.72	589.11	126.03	500.01	5.32	25.93	24.51	90.16
	Обед																			
КП-5з	Икра из баклажанов консервированная	80	1.4	10.6	4.1	117.5	0.02	0.05	122.4	0	5.6	488	244	34.4	12	24.8	0.56	0	0	0
КП-3с	Рассольник с мясными консервами	300	9.8	20	20.8	302.3	0.07	0.1	181.11	0	4.5	332.43	393.18	85.39	30.53	160.29	1.78	16.5	6.8	24.85
КП-6м	Овощное рагу с мясными консервами	350	18.7	22.8	22	367.9	0.15	0.23	604.75	0	39.36	629.91	988.29	68.3	69.97	244.28	3.95	42.59	0.93	52.18
КП-2хн	Компот из сухофруктов	200	1.1	0	38.6	159.1	0	0.01	36.02	0	0.56	0.1	1.5	164.6	5.19	10.44	0.18	0	0.01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлебцы ржаные	30	3.3	0.9	19.2	98.1	0.13	0.05	0.6	0	0	0.9	118.8	12.9	22.5	80.7	1.23	0	5.4	15
	Итого за Обед	1010	38.1	54.7	129.3	1162.1	0.43	0.46	944.88	0	50.02	1700.84	1792.27	375.59	147.19	553.01	8.25	60.69	16.14	99.28
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Батончик со злаками и молоком	50	3.3	5.5	35.9	205.9	0.31	0.35	94	0.85	7.7	159.5	127	205	10.5	77.5	3	0	3.85	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Полдник	400	6.6	6.5	87.6	434.3	0.39	0.45	124	0.85	26.7	218	889	231	81.5	133.5	6.7	0.08	5.35	3.3
	Ужин																			
КП-2з	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	3.9	24.1	0.07	0.03	30	0	6	216	59.4	12	12.6	37.2	0.42	0	0.78	0
КП-3м	Каша гречневая с мясными консервами	300	28	17.5	56.3	494.5	0.35	0.29	1.3	0	0	502.92	566.97	80.83	203.9	429.06	8.31	27.56	5.42	24.84
КП-1гн	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	6.5	28.2	0	0.02	0.6	0	0.08	1.3	41.34	68.9	7.66	14.36	1.45	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	755	34.8	18.5	96.3	689.9	0.55	0.41	43.9	0	96.08	997.57	1050.66	226.23	259.86	572.27	11.97	31.04	17.12	52.52
	Итого за день	2775	102.1	108.8	411.4	3030	1.53	1.6	1291.13	1.4	173.25	3708.02	4288.65	1421.93	614.58	1758.79	32.24	117.74	63.12	245.26
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
КП-3к	Каша пшеничная молочная с курагой (сгущенное молоко)	300	8.2	3	55.9	283.4	0.16	0.12	94.89	0	0.56	192.89	552.53	219.51	63.65	192.86	1.72	24.6	2.01	25.2
КП-3гн	Чай с молоком сгущенным	200	1.5	0.9	10.1	54.9	0.01	0.04	3.66	0	0.12	20.38	83.66	117.13	9.74	47.02	0.75	1.4	0.53	7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
	Итого за Завтрак	640	23.5	28.2	105.8	769.8	0.3	0.31	266.55	0.55	0.89	941.67	797.89	627.94	106.39	482.28	4.64	27.92	19.96	41.46
	Обед																			
КП-6з	Фасоль зерновая консервированная	100	7.3	0.3	16.4	97.3	0.1	0.04	0	0	0	340	454	73	51	91	2.99	0	1.6	0
КП-4с	Борщ из свежей капусты с мясными консервами	300	8.7	10.6	12.1	178.4	0.06	0.1	161.02	0	10.08	306.28	462.13	93.09	29.18	113.98	1.77	25.19	0.33	28
КП-10м	Каша перловая с курицей тушеной	300	28.8	9.5	48.7	395.4	0.09	0.13	16.8	0.1	0.4	624.38	331.71	90.85	54.04	338.23	2.31	20	40.44	0
КП-4хн	Компот из изюма	200	1.3	0.3	42.3	177	0.07	0.04	2.18	0	0.52	53.45	414.84	88.2	22.05	67.44	1.59	0.48	0.32	140.34

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Обед	1000	53.3	21.7	162.4	1057	0.46	0.36	180	0.1	11	1867.51	1816.48	371.14	183.47	712.85	10.88	47.59	58.65	177.04
	Полдник																			
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
Пром.	Галеты	50	4.9	5.1	32.8	196.5	0.07	0.02	34	0	0	275	66.5	13	8.5	47	0.65	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Полдник	400	8.6	6.3	87.1	438.7	0.15	0.14	80	0	29.8	341.5	1088.5	59	83.5	125	2.15	0.08	1.5	3.3
	Ужин																			
КП-1г	Картофельное пюре	250	7.1	3.1	34.9	195.7	0.2	0.27	13.28	0.05	16.17	240.25	1053.03	162.79	55.11	188.33	1.68	42.58	1.45	76.23
КП-14м	Печень говяжья, тушенная с овощами (мясные консервы)	100	9.9	15.2	5.4	198.2	0.13	2.34	4915.51	1.02	1.34	111.6	278.41	27.01	19.77	375.56	4.97	8.57	27.11	5.86
КП-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Ужин	780	23.6	19.8	96.2	656.8	0.49	2.69	4936.67	1.07	33.67	824.61	1898.67	301.3	114.04	668.81	12.44	55.76	41.3	102.04
	Итого за день	2820	109	76	451.5	2922.3	1.4	3.5	5463.22	1.72	75.36	3975.29	5601.54	1359.38	487.4	1988.94	30.11	131.35	121.41	323.84
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
КП-1к	Каша кукурузная молочная (молоко сгущенное)	300	7.7	2.4	62.1	301.3	0.08	0.1	19.59	0	0.16	190.08	205.5	192.4	28.89	141.66	1.61	22.8	10.78	14
КП-2гн	Какао (сгущенное молоко)	200	4.8	2.9	11.4	90.5	0.02	0.06	3.63	0	0.08	21.24	250.95	125.05	61.38	125.32	2.91	1.4	0.53	43.75
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	630	25.3	29.5	105.3	787.2	0.23	0.32	191.22	0.55	0.45	912.02	639.25	609.75	128.47	521.48	7.14	25.16	33.11	62.66
	Обед																			
КП-5з	Икра из баклажанов консервированная	80	1.4	10.6	4.1	117.5	0.02	0.05	122.4	0	5.6	488	244	34.4	12	24.8	0.56	0	0	0
КП-2с	Суп картофельный с рыбными консервами	300	9.6	9.5	13.7	179.1	0.09	0.06	181.44	1.26	7.18	341.2	526.01	86.15	30.36	140.07	1.06	48.01	0.25	229.47
КП-11м	Каша гречневая с курицей тушеной	300	34.6	11.8	56.1	469.5	0.36	0.26	18.1	0.1	0.4	650.18	558.14	82.2	214.13	393.49	7.35	27.56	19.32	24.84
КП-3хн	Кисель из концентрата	200	0	0	9.9	39.7	0.03	0.05	12.5	0	2.12	0.1	1.5	59.82	0.13	0.1	0.03	0	0.01	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
	Итого за Обед	980	52.6	32.9	123.5	1002.1	0.65	0.48	334.44	1.36	15.3	2045.08	1513.85	291.57	290.42	679.26	11.78	76.85	40.52	260.11
	Полдник																			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Ореховая смесь	35	6.1	19.1	5.2	217.2	0.12	0.11	0.58	0	0.4	3.38	235.55	57.28	78.82	114.22	1.28	1.54	1.93	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Полдник	385	9.4	19.9	62.1	464.6	0.22	0.27	464.58	0	23.4	53.88	1247.55	109.28	161.82	192.22	2.58	1.62	3.43	3.3

	Ужин																			
КП-1з	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.3	0.2	6.7	34.3	0.01	0.03	1.2	0	2.88	240	81.6	25.2	7.8	24.6	0.22	0	0.3	10.8
КП-5м	Тушеный картофель с мясными консервами	350	17.6	13.8	30	314.6	0.19	0.22	3.62	0	16.1	483.1	1155.07	68.2	54.85	237.45	3.42	34.56	0.47	60.38
КП-1гн	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	6.5	28.2	0	0.02	0.6	0	0.08	1.3	41.34	68.9	7.66	14.36	1.45	0	0	0
Пром.	Хлебцы ржаные	40	4.4	1.2	25.6	130.8	0.17	0.06	0.8	0	0	1.2	158.4	17.2	30	107.6	1.64	0	7.2	20
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Ужин	800	24.3	15.9	83.5	574.5	0.42	0.36	13.72	0	34.06	764.6	1853.41	203.5	113.81	400.51	10.03	37.56	8.42	103.18
	Итого за день	2795	111.6	98.2	374.4	2828.4	1.52	1.43	1003.96	1.91	73.21	3775.58	5254.06	1214.1	694.52	1793.47	31.53	141.19	85.48	429.25
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
КП-7к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" (сгущенное молоко)	300	10.8	5.6	59.5	331.1	0.24	0.12	6.72	0	0.16	197.26	317.93	213	90.49	279.77	2.27	27	18.86	45.5
КП-3гн	Чай с молоком сгущенным	200	1.5	0.9	10.1	54.9	0.01	0.04	3.66	0	0.12	20.38	83.66	117.13	9.74	47.02	0.75	1.4	0.53	7
Пром.	Хлебцы ржаные	30	3.3	0.9	19.2	98.1	0.13	0.05	0.6	0	0	0.9	118.8	12.9	22.5	80.7	1.23	0	5.4	15
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
	Итого за Завтрак	610	25.1	31	103.9	794.1	0.42	0.33	178.98	0.55	0.49	614.24	580.69	617.83	137.43	582.99	4.92	29.36	31.14	72.41
	Обед																			
КП-7з	Икра из кабачков консервированная	80	1.5	7.1	6.2	94.8	0.02	0.04	122.4	0	5.6	560	252	32.8	12	29.6	0.56	0.4	0	4.08
КП-3с	Рассольник с мясными консервами	300	9.8	20	20.8	302.3	0.07	0.1	181.11	0	4.5	332.43	393.18	85.39	30.53	160.29	1.78	16.5	6.8	24.85
КП-6м	Овощное рагу с мясными консервами	350	18.7	22.8	22	367.9	0.15	0.23	604.75	0	39.36	629.91	988.29	68.3	69.97	244.28	3.95	42.59	0.93	52.18
КП-1хн	Компот из кураги	200	2.9	0.2	34.3	150.2	0.04	0.1	209.9	0	1.48	7.85	856.57	130.44	54.94	76.32	1.7	0	0.01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	1010	38.7	50.9	117.9	1083.6	0.39	0.51	1118.16	0	50.94	1962.69	2610.04	337.43	188.54	590.39	9.71	61.09	20.01	88.36
	Полдник																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
Пром.	Сушка простая	60	6.5	0.8	41.3	198.3	0.14	0.04	0	0	0	363	111	18	27.6	72.6	1.74	0	0	0
	Итого за Полдник	410	9.8	1.8	93	426.7	0.22	0.14	30	0	19	421.5	873	44	98.6	128.6	5.44	0.08	1.5	3.3
	Ужин																			
КП-2з	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	3.9	24.1	0.07	0.03	30	0	6	216	59.4	12	12.6	37.2	0.42	0	0.78	0
КП-1м	Рис с мясными консервами	300	20.1	28.7	42.5	509	0.06	0.15	204	0	0.82	493.09	331.21	71.68	49.81	247.94	2.81	22.05	8.04	43.07
КП-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2	0.02	0	0	0	0	74.85	13.95	3	2.1	9.75	0.17	0.48	0.9	2.18
	Итого за Ужин	755	26.7	29.7	82.6	704.1	0.26	0.26	246.38	0	97.98	987.7	803.79	215.18	102.67	385.31	5.79	25.54	19.76	71.45

	Итого за день	2785	100.3	113.4	397.4	3008.5	1.29	1.24	1573.52	0.55	168.41	3986.13	4867.52	1214.44	527.24	1687.29	25.86	116.07	72.41	235.52
	Неделя 1 Воскресенье																			
	Завтрак																			
КП-3з	Масло сливочное порционное	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
КП-4з	Сыр порционный	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
КП-3к	Каша пшеничная молочная с курагой (сгущенное молоко)	300	8.2	3	55.9	283.4	0.16	0.12	94.89	0	0.56	192.89	552.53	219.51	63.65	192.86	1.72	24.6	2.01	25.2
КП-2гн	Какао (сгущенное молоко)	200	4.8	2.9	11.4	90.5	0.02	0.06	3.63	0	0.08	21.24	250.95	125.05	61.38	125.32	2.91	1.4	0.53	43.75
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0
	Итого за Завтрак	630	25.8	30.1	99.1	769.3	0.31	0.34	266.52	0.55	0.85	914.83	986.28	636.86	163.23	572.68	7.25	26.96	24.34	73.86
	Обед																			
КП-5з	Икра из баклажанов консервированная	80	1.4	10.6	4.1	117.5	0.02	0.05	122.4	0	5.6	488	244	34.4	12	24.8	0.56	0	0	0
КП-5с	Борщ с фасолью и мясными консервами	300	10.2	10.7	15.4	199.1	0.09	0.11	160.87	0	8.54	308.04	519.1	100.79	35.67	147.49	2.16	25.97	2.19	30.92
КП-12м	Макароны с курицей тушеной	300	31.4	9.5	64.7	469.8	0.14	0.12	16.13	0.1	0.38	631.17	311.71	70.28	39.2	185.26	2.42	25.51	13.35	23.18
КП-3хн	Кисель из концентрата	200	0	0	9.9	39.7	0.03	0.05	12.5	0	2.12	0.1	1.5	59.82	0.13	0.1	0.03	0	0.01	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	970	49.6	31.7	133.6	1017.9	0.4	0.37	311.9	0.1	16.64	1909.71	1205.61	287.79	109.5	444.05	7	53.4	28.42	62.8
	Полдник																			
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4	0.02	0.04	16	0	14.8	20	500	34	12	36	0.6	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Хлебцы злаковые	50	5.6	7.9	33.2	226.4	0.1	0.1	0	0	0	219	190.5	119	82	187	1.4	0	8.7	0
	Итого за Полдник	400	9.3	9.1	87.5	468.6	0.18	0.22	46	0	29.8	285.5	1212.5	165	157	265	2.9	0.08	10.2	3.3
	Ужин																			
КП-1з	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.3	0.2	6.7	34.3	0.01	0.03	1.2	0	2.88	240	81.6	25.2	7.8	24.6	0.22	0	0.3	10.8
КП-1г	Картофельное пюре	250	7.1	3.1	34.9	195.7	0.2	0.27	13.28	0.05	16.17	240.25	1053.03	162.79	55.11	188.33	1.68	42.58	1.45	76.23
КП-7м	Азу из говядины (мясные консервы)	120	14.7	18.3	2.1	231.4	0.02	0.12	120.43	0	1.05	467.57	260.88	40.31	21.29	151.26	2.09	10.28	0.13	7.04
КП-1гн	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	6.5	28.2	0	0.02	0.6	0	0.08	1.3	41.34	68.9	7.66	14.36	1.45	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Ужин	810	28.3	22.7	87.4	665.7	0.33	0.51	137.91	0.05	26.18	1298.62	1724.25	336.5	124.56	464.65	9.7	55.02	13.07	110.42
	Итого за день	2810	113	93.6	407.6	2921.5	1.22	1.44	762.33	0.7	73.47	4408.66	5128.64	1426.15	554.29	1746.38	26.85	135.46	76.03	250.38

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
------------	-------	-------	------	----------	--------------	--------	--------	----------------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	---------	--------

Завтрак	622.9	24.7	29.7	102.8	776.1	0.29	0.31	205.56	0.55	0.58	843.15	692.6	616.48	129.98	535.24	5.84	26.99	27.36	76.57
Обед	990	49	34.9	139.8	1069.4	0.5	0.45	525.18	0.98	23.4	1905.77	1799.8	343.93	202.65	619.67	10.31	61.11	35.08	147.36
Полдник	400.7	8.5	8.4	85.6	451.4	0.2	0.22	180.01	0.12	25.93	228.91	1057.08	102.97	107.2	149.33	3.37	0.3	3.57	3.3
Ужин	776.4	27	22.4	88	661.2	0.37	0.69	816.77	0.16	47.76	1032.31	1409.15	238.73	130.85	461.24	9.67	38.22	18.84	82.55
Среднее значение за период	2790	109.2	95.4	416.2	2958.1	1.36	1.67	1015.56	1.81	97.67	4010.14	1440	1302.11	570.68	1765.48	29.19	126.62	84.85	309.78

Рецептуры блюд меню заимствованы из:

1. «Сборник рецептов кострового питания в детских лагерях палаточного типа / Новосибирск, 2025 г.»

Сборники рецептов доступны в ПС "Мониторинг питания и здоровья" и на официальном сайте ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора (раздел Сборники рецептов и типовых меню в виде печатных изданий). Ссылка - <https://niig.su/about/request-visitor-price?ysclid=m7yblfv3tr79950360>