

«СОГЛАСОВАНО»

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.



«УТВЕРЖДАЮ»  
ДИРЕКТОР

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

## Меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 5-11-х классов в лагере с дневным пребыванием общеобразовательных учреждений города Твери

### Основание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17 лет

День: Понедельник  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша рисовая молочная	250,0	6,0	10,85	42,95	367,5	0,06	0,96	54,8		128,57	157,4	36,46	0,60
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
1	Бутерброд	40,0												
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	
14	Масло сливочное	10,0	0,08	7,24	0,26	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,00	-	0,20
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,40	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>550,0</b>	<b>24,8</b>	<b>39,37</b>	<b>82,84</b>	<b>803,3</b>	<b>0,22</b>	<b>2,26</b>	<b>270,8</b>	<b>0,85</b>	<b>321,25</b>	<b>485,9</b>	<b>80,8</b>	<b>4,35</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Свежий огурец	100,0	0,42	0,06	1,14	12	0,02		-	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	4,96	4,25	13,8	141,5	0,06	12,89	10,50	1,92	40,60	64,85	30,6	0,87
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)	100	15,69	15,08	14,65	286	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макароны отварные с масл. сл.	180,0	5,60	8,15	26,51	241,74	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,0	132,8	0,02	0,73	-	0,5	32,47	23,4	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,42	85,8	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>32,37</b>	<b>29,26</b>	<b>119,12</b>	<b>983,84</b>	<b>0,44</b>	<b>14,4</b>	<b>40,76</b>	<b>66,12</b>	<b>158,22</b>	<b>114,9</b>	<b>127,4</b>	<b>8,73</b>
	<b>полдник</b>													
0	Плюшка с сахаром	100	7,76	4,72	47,1	262	0,14	-	-	-	22	74	29	13,8
389	сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	Соль иодированная	3												
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>8,76</b>	<b>4,72</b>	<b>67,3</b>	<b>346,8</b>	<b>0,22</b>	<b>4</b>			<b>36,8</b>	<b>88</b>	<b>37</b>	<b>16,6</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1570</b>	<b>65,93</b>	<b>73,35</b>	<b>269,26</b>	<b>1927,34</b>	<b>0,88</b>	<b>20,66</b>	<b>311,56</b>	<b>67,09</b>	<b>516,27</b>	<b>688,8</b>	<b>245,2</b>	<b>29,68</b>







День : пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
188	Пудинг творожно-рисовый с повидлом	225	9,69	7,58	84,3	448,3	0,05	14,2	32,9	1,8	70,9	153,4	37,5	1,3
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд:	75,0												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25,0	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>23,69</b>	<b>20,28</b>	<b>136,22</b>	<b>822,15</b>	<b>0,65</b>	<b>15,5</b>	<b>57,3</b>	<b>3,95</b>	<b>224,1</b>	<b>371,9</b>	<b>85,25</b>	<b>4,4</b>
	<b>ОБЕД</b>													
67	Винегрет	100	0,85	6,0	0,43	125,1	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,65	6,9	12,6	173,75	2,93	9,06	8,0	1,27	32,36	140,78	37,14	9,58
243	Сосиска отварная 60/40	100	6.56	14.30	6.23	188,64	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
309	Макароны отварные	180	5.60	8.15	26.51	241,74	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
Б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	20,7	88,2	0.01	100,0	-	0,7	21,3	3.4	3.4	0.55
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>770</b>	<b>28,38</b>	<b>37,3</b>	<b>98,11</b>	<b>991,03</b>	<b>3,24</b>	<b>114,7</b>	<b>8,0</b>	<b>3,24</b>	<b>121,89</b>	<b>407,3</b>	<b>101,8</b>	<b>14,8</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
33	Банан	220	2,7	-	37,8	172,8	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08
38	сок	100	0,5	-	10,1	42,4	0,04	2	-	-	7,4	7	4	1,4
42	Булочка домашняя	50				159								
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>370</b>	<b>3,2</b>	<b>-</b>	<b>47,9</b>	<b>374,2</b>	<b>0,11</b>	<b>20</b>			<b>21,8</b>	<b>57,4</b>	<b>79,6</b>	<b>2,48</b>
	Соль йодированная	3												
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1640</b>	<b>55,27</b>	<b>57,58</b>	<b>282,23</b>	<b>2010,83</b>	<b>4</b>	<b>150,2</b>	<b>65,3</b>	<b>7,19</b>	<b>367,79</b>	<b>801</b>	<b>266,65</b>	<b>21,68</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом	250	7,5	12,5	40,3	297,5	0,11	1,1	62,2	0,2	151,9	177,5	42,3	0,9
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.7	90.00	14.00	0.13
3	Бутерброд	50,0												
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>16,15</b>	<b>20,79</b>	<b>83,24</b>	<b>595,6</b>	<b>0,19</b>	<b>2,51</b>	<b>121,2</b>	<b>0,73</b>	<b>417,6</b>	<b>372,9</b>	<b>73,1</b>	<b>1,18</b>
	<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,63	0,1	5,1	39,9	0,03	2,6	5340,3	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	6,7	1,9	18,8	148,5	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
315	Ленивые голубцы с мясом птицы	300	21,06	13,5	29,7	410,7	0,12	7,5	48,0	2,88	90	66,1	4,9	2,4
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32,01	132,8	0.02	0.7	-	0.5	32,4	23,4	20,9	0.68
Б/Н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>920</b>	<b>34,09</b>	<b>17,26</b>	<b>117,25</b>	<b>905,5</b>	<b>0,46</b>	<b>14,84</b>	<b>5388,3</b>	<b>18,9</b>	<b>194,8</b>	<b>281,9</b>	<b>96,84</b>	<b>7,55</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
422	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	1,14	-	14	16	22,4	76,6	28,4	1,4
386	Ряженка	200	5,9	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>13,12</b>	<b>52,88</b>	<b>385</b>	<b>1,18</b>	<b>0,6</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>270,4</b>	<b>260</b>	<b>56,4</b>	<b>1,6</b>
	Соль йодированная	3												
<b>ИТОГО:</b>		<b>1570</b>	<b>64,04</b>	<b>51,17</b>	<b>253,32</b>	<b>1758,54</b>	<b>1,83</b>	<b>17,95</b>	<b>5563,5</b>	<b>35,63</b>	<b>882,8</b>	<b>914,9</b>	<b>226,34</b>	<b>10,33</b>





День: среда  
Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)		Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
182	Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.0	1.30	20.0	-	125.78	90.00	14.00	0.13
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,0	-	156	-	48,4	167,04	10,44	2,18
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной		3,0	1,12	20,56	114,4	0,0	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-
15	Сыр	20,0	4,64	5,9	-	71,66	0,0	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>30,01</b>	<b>24,1</b>	<b>75,38</b>	<b>649,04</b>		<b>1,44</b>	<b>233</b>	<b>3,52</b>	<b>363,4</b>	<b>522,8</b>	<b>89,64</b>	<b>5,09</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Свежий огурец	100,0	0.42	0.06	1.14			2.94	-	0.06	10,2	18.00	8.40	0,30
82	Борщ на курином	250,0	4.90	4.63	7.02	94.81	0.0	9.02	17.6	1.95	46.70	55.34	31.67	1.10
278 1 вариант	Тефтели из мяса птицы(60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,0	19,98	3,26
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,0	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,01	132,8	0,02	0,7	-	0,5	32,4	23,4	20,9	0,68
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,0	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2.6	0.98	17,99	100,1	0,0	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>30,39</b>	<b>22,28</b>	<b>123,1</b>	<b>875,92</b>	<b>0,3</b>	<b>13,47</b>	<b>74,8</b>	<b>66,2</b>	<b>159,56</b>	<b>357,49</b>	<b>129,01</b>	<b>8,04</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
389	сок	200	1	-	10,1	84,8	0,0	4	-	-	14,8	14	8	2,8
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Булочка Школьная	50	8,35	3,2	44,85	241,6	0,1			2,2	22,5	76,8	32,3	1,4
	<b>ИТОГО за прием пищи</b>	<b>370</b>	<b>9,83</b>	<b>3,68</b>	<b>66,71</b>	<b>382,8</b>	<b>0,1</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>0,44</b>	<b>30,8</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>5</b>
		<b>1770</b>	<b>70,23</b>	<b>50,06</b>	<b>256,19</b>	<b>1907,76</b>								

День: четверг  
Неделя : вторая





<b>ИТОГО:</b>	<b>1700</b>	<b>78,48</b>	<b>60,77</b>	<b>277,2 2</b>	<b>2133,1</b>								
---------------	-------------	--------------	--------------	--------------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

### Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	57,17	73,35	269,26	1958,54
2 день	60,22	62,91	282,5	1971,54
3 день	62,2	67,28	251,63	1822,14
4 день	51,51	78,05	209,84	1491,74
5 день	55,27	57,58	282,23	1896,1
6 день	64,04	51,17	253,32	1758,54
7 день	71,89	103,55	235,68	2043,86
8 день	61,89	46,78	228,51	1654,76
9 день	57,12	64,16	324,16	1769,54
10 день	77,67	60,77	615,7	1806,7
<b>Итого за весь период:</b>	<b>627,74</b>	<b>665,63</b>	<b>2952,83</b>	<b>18766,81</b>
<b>Итого в среднем за 1день (прием пищи):</b>	<b>62,77</b>	<b>66,56</b>	<b>295,28</b>	<b>1876,68</b>
<b>Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7%</b>	Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г	Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г	Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38	<b>Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник)</b>

