

«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.)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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	<i>Батон нарезной</i>	30	2.25	0.84	15,42	85,8	0.03	-	-	0.39	6,90	26,10	9,90	
14	<i>Масло сливочное</i>	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
	ИТОГО за прием пищи	550,0	24,8	39,37	82,84	803,3	0,22	2,26	270,8	0,85	321,25	485,9	80,8	4,35
	ОБЕД													
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	12,8 9	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	
	ИТОГО за прием пищи	900	32,37	29,26	119,12	983,84	0,44	14,4	40,76	66,12	158,22	114,9	127,4	8,73
	полдник													
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												
	ИТОГО за прием пищи	300	8,76	4,72	67,3	346,8	0,22	4			36,8	88	37	16,6
ИТОГО		1570	65,93	73,35	269,26	1927,34	0,88	20,6 6	311,5 6	67,09	516,27	688,8	245,2	29,6 8

День вторник
Неделя первая

[illegible]

День: среда
Неделя: первая

№ рецепт уры	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
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250,0	10,76	16,0	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,5
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
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	сыр	15,0	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	23,03	26,19	89,37	676,4	0,61	2,55	148,6	0,52	464,1	542,4	127,35	5,08
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной с раст.маслом	100	0,8	3,6	4,9	92,8	0,01	3,9	0,01	1,6	21,27	24,3	12,4	0,8
81	Борщ на курином бульоне	250,0	4.90	4.63	7.02	118,5	0.03	9.02	17.61	1.95	46.70	55.34	31.67	1.10
234	Котлета рыбная	100,0	11.63	7.38	14.13	133,3	-	0.57	8.39	4.38	64.67	154.64	37.35	1.32
312	Картофельное пюре	180	3.06	4.80	20.44	164,7	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
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	
	ИТОГО за прием пищи	900	26,09	22,17	110,14	815,7	0,3	32,35	26,01	9,69	226,17	448,92	159,12	7,08
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	-	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
386	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	1,6	44	-	240	190	28	0,2
	ИТОГО за прием пищи	300	13,08	18,92	52,12	431,6	0,08	1,6	48	4,66	259,8	260	55,4	1,5
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1700	62,20	67,28	251,63	1923,70								

День: четверг
Неделя: первая

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		
	ЗАВТРАК													
212	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Хлеб ржаной	50,0	3,5	1,0	19,5	105	0,1	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,1
429	Булочка «веснушка»	50,0	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО за прием пищи	500,0	21,71	25,85	55,24	570,45	0,34	1,86	327,87	2,01	339,25	365,37	58,74	6,77
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор	100,0	0,66	0,12	2,28	21,4	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	5,69	2,56	14,03	139,5	0,1	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,72	1,11
291	Плов с курицей	250	19,9	9,9	41,9	381,75	0,13	7,08	22,8	0,6	54,45	137,3	63,5	2,29
348	Компот из яблок с изюм.	200	0,3	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
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	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием	875	28,4	14,43	121,65	848,95	0,39	15,45	113,1	2,71	134,1	367,2	149,89	6,87
	ПОЛДНИК													
389	сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
338	Яблоко свежее	120	0,4	0,48	11,76	56,4	0,03	12	-	0,24	19,2	/13,2	10,8	2,64
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16		15						
	ИТОГО за прием пищи	350	1,4	7,84	47,26	280,36	0,11	14	-	0,44	30,8	25	17	5
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1725	51,51	48,12	224,15	1699,76								

День : пятница

Неделя: первая

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
18 8	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
	ИТОГО за прием пищи	500	23,69	20,28	136,22	822,15	0,65	15,5	57,3	3,95	224,1	371,9	85,25	4,4
	ОБЕД													
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	140,7 8	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/ ц	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/ ц	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
	ИТОГО за прием пищи	770	28,38	37,3	98,11	991,03	3,24	114,7	8,0	3,24	121,89	407,3	101,8	14,8
	ПОЛДНИК													
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								
	ИТОГО за прием пищи	370	3,2	-	47,9	374,2	0,11	20			21,8	57,4	79,6	2,48
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1640	55,27	57,58	282,23	2010,83	4	150,2	65,3	7,19	367,79	801	266,6 5	21,6 8

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р		
	ЗАВТРАК													
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
	ИТОГО за прием пищи	500	16,15	20,79	83,24	595,6	0,19	2,51	121,2	0,73	417,6	372,9	73,1	1,18
	ОБЕД													
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	-	14,2 4	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	
	ИТОГО за прием пищи	920	34,09	17,26	117,25	905,5	0,46	14,84	5388,3	18,9	194,8	281,9	96,84	7,55
	ПОЛДНИК													
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
	ИТОГО за прием пищи	300	13,8	13,12	52,88	385	1,18	0,6	54	16	270,4	260	56,4	1,6
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1570	64,04	51,17	253,32	1758,54	1,83	17,95	5563, 5	35,6 3	882,8	914,9	226,34	10,33

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецепт уры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0.0 8	0.2	115,2	1,0	295, 2	20 2,1	20,32	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,02	14,7	50,5	-	2,56	-	0,01	14,8	4,7	2,3	0,4
6	Бутерброд	80,0												
б/н	Батон нарезной	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,	15,0	0,55
16	Колбаса полукопченая	30,0	4,5	12,0	0,09	126,9	0,0			1,8	7,8	60,	7,5	0,66
б/н	вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16,	0,0		28,8	0,52	50,0	34,	6,0	0,4
	ИТОГО за прием пищи	510	22,71	36,58	90,04	793,96	0,6	2,76	144	3,98	379,	34	51,12	3,21
	ОБЕД													
48	Салат витаминный (1 вар.)	100,0	0,49	3,6	5,2	95,7	0,0	5,3	-	0,18	11,6	18,	10,9	0,6
106	Суп рыбный	250,0	12,8	0,6	9,2	132	0,0	5,9	0,02	0,44	48,6	32,	177,7	0,6
259	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	250,0	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	25 7,5	61,2	4,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,15	23,88	97,6	0,0	1,8-	-	0,07	20,3	19,	8,12	0,45
б/н,	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0.0	-	-	0.63	16,1	74,	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,	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	870	36,1	48,13	93,52	1046	0,7	22,65	0,02	6,17	203,	43	286,97	8,12
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя (с	100	7,28	12,52	43,92	318	0,1	-	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
386	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,0	1,6	44	-	240	19	28	0,2
	ИТОГО за прием пищи	300	13,08	18,92	52,12	431,6	0,0	1,6	48	4,66	259,	26	55,4	1,5
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1680	71,89	103,63	235,6 8	2271,56								

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
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшенная 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
	ИТОГО за прием пищи	500	30,01	24,1	75,38	649,04		1,44	233	3,52	363,4	522,8	89,64	5,09
	ОБЕД													
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	
	ИТОГО за прием пищи	900	30,39	22,28	123,1	875,92	0,3	13,47	74,8	66,2	159,56	357,49	129,01	8,04
	ПОЛДНИК													
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
	ИТОГО за прием пищи	370	9,83	3,68	66,71	382,8	0,1	14	-	0,44	30,8	25	17	5
		1770	70,23	50,06	256,19	1907,76								

День: четверг
Неделя : вторая

[illegible]

ИТОГО:	1700	78,48	60,77	277,2 2	2133,1								
---------------	-------------	--------------	--------------	--------------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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
Итого за весь период:	627,74	665,63	2952,83	18766,81
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	62,77	66,56	295,28	1876,68
Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7%	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	Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - <u>1404-1762,5</u> ккал, с учетом 10% - <u>1544-1938,7</u> ккал (завтрак, обед, полдник)

