

Приложение 1.1. к заданию на оказание услуг

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ № 50

Н. В. Близнецова

«3» *марта* 2025 г.



*Примерное меню двухразового питания.
(школьного лагеря с дневным пребыванием)*

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г. Под М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015 года

Сезон: Весенний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

Неделя: первая

День: **второй**

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
	ЗАВТРАК													

398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежемороженных ягод 200/30	230	6.4	8.8	132.8	611.9	0.1	17.6	69		45.2	87.8	34.9	2.4
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6	-	21.6	-		27.54	17.2	14.1	3.42
б/н	Груши 160-180	180	0.72	0.72	16.92	74.52	0.02	12	-	0.24	19.2	13.2	10.8	2.6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		610	7.22	9.54	156.7	715.02	0.12	51.2	69	0.24	91.94	118.2	59.8	8.42
	ОБЕД													
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	100	0.10	3.20	6.50	73.05	0.01	16.80		15.40	25.70	28.20	15.20	0.50
99	Суп овощной на мясном бульоне с фрикадельками	250	11.3	12.4	15.75	204.05	0.075	17.9		2.3	34.85	49.3	20.75	0.75
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14.05	33.7	18.9	437.7	0.3	8.8	3.5	0.4	32.8	205.9	48.96	3.4
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.01	14.9	4.3	2.3	0.34
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8.1	32.4	1.35	81		13.5	16.2	720	360	16.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	870	26.98	49.79	66.95	818.7	1.775	127.3	3.5	31.97	133.65	1050.1	457.2	22.43
	ИТОГО за день	1480	34.2	59.33	223.67	1533.72	1.895	178.5	72.5	32.21	225.6	1168.3	517	30.85

День:
 пятый

Неделя:
 первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
243	Сосиски отварные для детского питания	100	10.4	23.9	0.4	260.5				0.6	19.2	98.6	10.6	1.2
202	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5.5	4.5	26.4	168.4	0.1			1.0	4.8	37.2	21.1	1.1

382	Какао с молоком	180	5.9	1.2	17.1	85.3	0.05	1.2	21.96		119.9	112.1	23	1.8
	Йогурт фруктовый	125	3.22	2.87	14.95	98.9	0.03	1.84	26.45		125.35	97.72	16.26	0.12
	Хлеб ржаной	20	0.9	0.3	5.2	28	0.03			0.24	6.1	28.3	6.6	0.83
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	605	25.92	32.77	64.02	641.1	1.5	3.04	48.4	1.8	275.4	373.9	77.6	5.1
	ОБЕД													
54	Салат из свеклы с яблоком на растительном масле	100	1.08	6.00	11.20	103.90	0.01	6.50		10.60	29.30	33.00	16.80	1.50
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2.6	5.15	7.9	124.75	0.06	15.75		2.35	51.25	49	22.12	0.9
256	Мясо тушеное (свинина 60/40)	100	10.64	28.21	2.58	305	0.22	0.53	14.61	2.58	68.77	65.25	11.11	0.77
304	Рис отварной	180	6.54	8.64	54	251.64	0.04			0.3	1.6	73.14	19.6	0.6
342	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	25.1	103.14	0.01	0.8		0.07	15.3	4.6	6.4	0.9
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	840	22.4	48.61	108.58	930.43	0.382	23.58	14.61	16.26	175.42	267.39	86.03	5.91
	ИТОГО за день	1445	48.32	81.38	172.6	1571.53	1.88	26.62	63.02	18.06	450.8	641.29	163.6	11.01

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основны	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
---------	----------------------	-------------------------

Дни по меню				(ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	46.65	57.06	242.09	1704.76
2 день	56.6	112.35	158.66	1863.34
3 день	59.3	48.75	203.62	1511.23
4 день	34.2	59.33	223.67	1533.72
5 день	48.32	81.38	172.6	1571.53
6 день				
7 день				
8 день				
9 день				
10 день				
Итого за весь период:	245.07	358.87	1000.64	8184.58
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	49	71.8	200.1	1635.9
50% обед и завтрак	45г	46 г	191,5 г	1360 ккак