Приложение 1.1. к заданию на оказание услуг

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ № 50

Н. В. Близнецова

3 " claps 2025 r

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

## Основание:

- 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г. Под М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: Весенний

Возрастная категория: от 7 лет и старше

**День:** первый **Неделя:** первая

		Macca	Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витами	ны (мг.	)	Минер	альные	веществ	а (мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	порции (г)	Б	ж	У	ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи с повидлом 200/50	250	13.6	14	109.9	616.3	0.01	2.2			142.9	3.4	62.2	3.25
376	Чай с сахаром	200	0.13	0.02	9.9	29.5		2.8		0.21	14.9	4.3	2.3	0.34
б/н	Апельсины 200-220	200	1.6	0.4	14.8	69	0.06	48	9.6		59.8	40	22.6	0.5
	Соль иодированная	1												
ИТ	ИТОГО за прием пищи:		15.33	14.42	134.6	714.8	0.07	53	9.6	0.21	217.6	47.7	87.1	4.09
	ОБЕД													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.20	0.10	11.50	81.70	0.04	3.35	-	7.20	25.80	52.80	36.00	0.60
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	250	6.86	6.58	20.7	185.4	0.2	0.8	-	17.8	41.9	76.4	29.6	2.1
260	Гуляш из говядины 60/40	100	10.64	28.19	2.89	309.00	0.28	0.92		3.44	20.00	128.62	22.39	2.21
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.32	7.3	46.4	292.56	0.02			0.7	17.8	244.7	162.9	5.5
389	Сок фруктовый	180	0.9	0	18.2	76.3	0.2	5.4		0.2	12.6	12.6	7.2	2.5
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	840	31.32	42.64	107.49	986.96	0.78	10.47	0	29.7	127.3	557.52	268.09	12.91
	ИТОГО за день	1490	46.65	57.06	242.09	1704.76	0.85	63.47	9.6	29.91	344.9	605.22	355.19	17

День: второй

Неделя: первая

	Приём пищи, наименование блюда	3.6	Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витами	ны (мг.	)	Минер	альные	веществ	а (мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	ж	У	ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													

	Огурец свежий	50	0.35	0.04	0.75	6	0.01	1.5		0.025	8.25	540.6	7	0.15
212	Омлет с вареной колбасой (для детского питания)	200	13.9	28.6	2.7	319.2	0.1	0.26	324		289.6	215.8	16.1	2.6
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.4		1.6		0.01	15.3	0.44	2.4	0.4
б/н	Хлеб ржаной	50	2.3	0.78	13	70	0.06			0.6	15.3	70.7	16.7	2.06
б/н	Вафли	50	1.4	12.3	25.5	218	0.06	-	48	0.87	83.3	58	10	0.6
	Соль йодированная	1												
I	ИТОГО за прием пищи:	550	18.05	41.74	48.95	641.6	0.23	3.36	372	1.5	411.8	885.5	52.2	5.81
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1.4	10	7.3	125.1	0.31	9.6		4.5	31.16	43.16	19.5	0.83
99	Суп овощной с фрикадельками на мясном бульоне	250	11.3	12.4	15.8	204.1	3.7	11.3	10	1.6	40.5	16	175.9	11.9
265	Плов из свинины	250	21.10	46.90	43.10	680.00	0.60	2.10	24.25	4.50	20.45	291.00	66.00	2.40
389	Сок фруктовый	200	1.0	0.0	20.2	100.4	0.2	6.0		0.2	14.0	14.0	8.0	2.7
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04			0.36	9.2	42.4	10	1.24
б/н	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.84	15.51	70.14	0.3	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	860	38.45	70.61	109.71	1221.74	5.13	29	34.25	11.53	122.21	432.66	289.3	19.4
	ИТОГО за день	1410	56.6	112.35	158.66	1863.34	5.36	32.36	406.3	13.03	533.96	1318.2	341.5	25.21

**День:** третий **Неделя:** первая

			Пище	Пищевые вещества (г.)         Энергетиче ская ценность (ккал)         В1						.)	Минер	альные	веществ	а (мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													

	Запеканка творожная или	230	21.7	14.8	68.7	495.1	0.7	2.5	1.03	106.5	199.6	38.5	272.2	1.3
223/219	сырники со сгущениым молоком	30	2.04	2.25	15.15	88.92	0.01	0.12	8.46		81	57.2	8.9	0.5
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.8	0.05	1.3	24.4		133.2	124.5	25.5	2
	Фруктовое пюре "Фрутто НаНа"	90			8.1	32.4	1.35	81		13.5	16.2	720	360	16.2
	Соль йодированная	1												
И	ТОГО за прием пищи:	550	30.24	18.35	111	711.22	2.11	84.92	33.9	120	430	940.2	666.6	20
	ОБЕД													
53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1.60	4.20	8.30	79.90	0.05	6.80		1.80	28.20	41.50	18.40	1.30
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	250	2.9	5.3	12.0	141.3	0.1	8.4		2.4	31.2	56.7	24.2	0.9
278	Тефтели куриные с соусом рец. № 333 (60/40)	100	15.69	15.08	14.65	258.40	0.17	0.81	30.20	61.60	53.79	72.00	19.98	3.26
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.1			1.2	5.8	44.6	25.3	1.3
389	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76.3	0.2	5.4		0.2	12.6	12.6	7.2	2.5
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.5	7.8	42.0	0.0			0.4	9.2	42.4	10.0	1.2
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	840	29.06	30.4	92.67	800.01	0.59	21.41	30.2	67.49	140.74	269.8	105.1	10.54
	ИТОГО за день	1390	59.3	48.75	203.62	1511.23	2.7	106.3	64.09	187.49	570.7	1210	771.7	30.54

 День:
 четвертый

 Неделя:
 первая

	TT "	Macca	Пище	вые вещества	(г.)	Энергетиче		Витами	ны (мг.	.)	Минер	альные	веществ	а (мг.)
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ская ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													

398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежезамороженных 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	1		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												
I	ТТОГО 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

No novo-	Приём пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещества	і (г.)	Энергетиче		Витами	ины (мг.	)	Минер	альные	веществ	а (мг.)
№ рецептуры	блюда	порции	Б	Ж	У	ская пенность	B1	C	A	E	Ca	P	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
	Иогурт 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)	Энергетичес кая 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