

«СОГЛАСОВАНО»

Директор



«20» 05 2025 года.



«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР

Субринов

05 20 25 года.

Меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся 1-4-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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015
года

Сезон: летний

Неделя: первый
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													
401	Оладьи 100	100	7,1	7,5	37,8	232,5	0,01	0,69			75,9	1,8	30,1	1,6
	с повидлом	30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,2		151	252,2	68,6	2
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
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		530	15,98	20,32	107,14	651,32	0,21	4,79	52,2	0,35	242,2	258,3	103,7	4,06
	ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	200	5,5	5,3	6,56	148,3	0,16	0,64	-	14,24	33,5	61,1	23,68	1,7
260	Гуляш из свинины 60/40	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	2,60	3,44	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	771	29,62	42,55	117,38	981,6	0,55	12,36	2,6	28,46	104,6	520,5	240,6	11,1
	ПОЛДНИК													
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
Б/Н	печенье	100	25,6	11	85	476,4								
	Итого за прием пищи	300	26,6	11	105,2	561,2	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1600	72,2	73,87	329,72	2194,12	0,84	21,15	54,8	28,81	361,6	792,8	352,3	17,96

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													
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,9	2,7	289,65	0,1	0,3	324,6	337,2	103,1	225,75	16,2	2,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		0,03		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
б/н	Йогурт фруктовый	125	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,4	97,72	16,26	0,12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		505	18,62	28,26	32,45	458,95	0,17	2,17	351,1	337,6	253	366,3	44,86	4,42
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
99	Суп овощной на мясном бульоне	200	18,17	7,19	7,3	143,1	0,06	8,3	-	1,86	27,88	39,42	16,6	0,62
265	Плов из свинины	220	18,60	41,30	37,90	598,40	0,50	1,80	21,34	3,96	17,90	256,10	58,10	2,10
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,015			0,27	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	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:	750	41,13	55,31	107,96	1023,44	0,625	10,8	21,34	6,51	61,78	382,6	117,6	4,57
	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
	Итого за прием пищи	300	8,76	4,72	67,3	346,8	0,22	4			36,8	88	37	16,6
	ИТОГО за день	1505	68,5	88,29	207,71	1829,19	1,03	22,77	372,4	346,8	370,2	862,8	211,2	26,09

День: третий

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													
223/219	Запеканка творожная или сырники с повидлом	180	17,01	11,6	53,8	387,45	0,54	0,1	0,8	83,34	156,2	30,15	213,03	0,99
		30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
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 НяНя"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		500	23,66	12,9	102,14	601,17	1,94	82,8	25,2	96,98	306	874,7	601,23	19,31
	ОБЕД													
54-3з	Свежий помидор	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80		8,40	16,00	12,00	0,54
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,0	0,1	6,7		0,1	24,9	45,4	19,4	0,7
54-23м, № 331	Биточек из курицы с соусом рец. № 331 60/30	60	11,52	2,56	8,08	101,12	0,04	0,38	3,36		17,60	86,40	38,40	0,80
	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,00	24,03	0,007	0,40	10,14	0,08	8,77	8,80	2,90	0,10
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
343	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,2	34,8	143,4	0,0	3,2		0,1	16,7	7,1	7,8	0,9
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
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		760	24,67	13,86	105,56	674,98	0,3	25,7	93,3	2,02	97,3	269,3	121,46	5,71
	ПОЛДНИК													
290	Слойка с яблоком	100	6,4	11,8	50,72	333,3	0,1		16		20	64	22,9	1,3
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
ИТОГО за прием пищи		300	7,4	11,8	70,92	418,1	0,18	4	16	-	34,8	78	30,9	4,1
ИТОГО за день		1560	55,73	38,56	278,62	1694,25	2,15	112,5	134,5	99	438,1	1222	753,6	29,12

День: четвертый
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 повидлом 150/50	150	10,3	14,5	54,2	611,9	0,2	1,4	60		150,9	188,4	45,9	1,5
	повидло	50	0,25		35,4	144,2		0,6		0,23	0,6		4,5	0,2
	Иогурт фруктовый	125	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,4	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		525	13,87	17,39	111,55	883,6	0,23	25,44	86,45	0,23	304,4	303,3	80,76	5,24
	ОБЕД													
29	Салат из сырых овощей (морковь,помидоры,огурцы,капуста)	60	0,70	3,60	2,26	44,34	0,02	7,90		15,40	15,30	21,40	11,30	0,40
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,25	4,2	8,73	117,5	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
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
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
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:	700	21,81	42,57	94,68	843,8	0,44	25,9	3,5	18,65	110,9	380,9	130,76	7,15
	ПОЛДНИК													
б/н	Пряники	100	2,1	2	21,25	171,7								
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	Итого за прием пищи	300	3,1	2	41,45	256,5	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1525	38,78	61,96	247,68	1983,9	0,75	55,34	89,95	18,88	430,1	698,2	219,5	15,19

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром 180/20	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0,08	0,2	0,12	1	295,2	202,1	20,32	1,2
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
	Фрукты: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	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:	500	20,7	17,7	66,2	494,7	0,2	11,4	22,08	1,24	437,2	353,5	58,92	6,03
	ОБЕД													
19	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,60	2,20	42,00	0,02	4,95			11,40	20,30	9,60	0,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88	41,00	39,20	17,70	0,70
278 1 вариант	Тефтели из мяса свинины 60/30	90	12,53	13,8	9,89	220,98	0,19	1,16	10,23	0,77	24,7	77,55	15,5	5,03
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
54-7ХН	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,2	34,8	143,4	0,0	3,2		0,1	16,7	7,1	7,8	0,9
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	780	29,21	28,78	121,61	899,5	0,37	21,91	10,23	4,39	130,1	439,3	212,91	13,71
	ПОЛДНИК													
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
Б/Н	печенье	100	25,6	11	85	476,4								
	Итого за прием пищи	300	26,6	11	105,2	561,2	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1720	76,51	57,48	293,01	1955,4	0,65	37,31	32,31	5,63	582,1	806,8	279,8	22,54

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,08	0,64	16,72		13,68	144,48	30,88	0,6
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Йогурт фруктовый	125	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,4	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
	соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		555	11,77	12,99	67,76	435,14	0,13	24,08	43,17	0,39	173,5	285,5	71,14	4,47
	ОБЕД													
	Свежие овощи : огурец порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1			10,2	18	8,4	0,3
84	Суп рыбный из консервов	200	8,76	2,22	17,42	124	0,1	15,48	6,4		44,84	136,12	136,12	1,08
251	Поджарка из свинины	90	9,00	28,98	3,33	310,50	0,78	1,98		3,10	7,20	148,50	21,60	0,99
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
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	740	26,12	37,13	107	822,01	1,11	38,42	6,4	4,21	120,6	499,1	243,47	5,75
	ПОЛДНИК													
б/н	Пряники	100	2,1	2	21,25	171,7								
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	Итого за прием пищи	300	3,1	2	41,45	256,5	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за день	1595	40,99	52,12	216,21	1513,65	1,32	66,5	49,57	4,6	308,9	798,6	322,6	13,02

Неделя: вторая

Неделя: вторая

[illegible]

День: **ВОСЬМОЙ**

Неделя: вторая

[illegible]

День: **девятый**

Неделя: вторая

[illegible]

День: десятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи с повидлом 150/30	150	8,81	8,98	72,79	404,08		1,76			33,38	2,7	49,77	2,5
		30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
	Фрукт : мандарин	120	1	0,2	9	45,6	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		500	10,06	9,2	110,03	564,6	0,06	41,76	10	0,35	84,04	20,14	65,87	3,12
	ОБЕД													
	Свежие овощи : огурец порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1			10,2	18	8,4	0,3
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
54-14p	Котлета рыбная любительская	90	11,60	3,60	5,50	100,98	0,70	0,80	265,50		45,90	170,00	39,60	0,90
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		760	23,33	18,86	107,88	636,87	0,99	30,26	265,5	3,28	161,3	451	152,85	6,13
	ПОЛДНИК													
295	Пирожок с повидлом	100	6,53	6,9	61,36	329	0,09	0,73	0,08		21	75,8	13,1	1,2
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	Итого за прием пищи	300	7,53	6,9	81,56	413,8	0,17	4,73	0,08		35,8	89,8	21,1	4
	ИТОГО за день	1560	40,92	34,96	299,47	1615,27	1,22	76,75	275,6	3,63	281,1	560,9	239,8	13,25

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Основны е Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	72,2	73,87	329,72	2194,12
2 день	68,51	88,29	207,71	1829,19
3 день	55,73	38,56	278,62	1694,25
4 день	38,78	61,96	247,68	1983,9
5 день	76,51	57,48	293,01	1955,4
6 день	40,99	52,12	216,21	1513,65
7 день	56,09	65,03	267,87	2358,04
8 день	79,97	78,27	260,72	2028,71
9 день	50,34	68,8	221,35	1755,12
10 день	40,92	34,96	299,47	1615,27
Итого за весь период:	580,04	619,34	2622,36	18927,7
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	58	61,9	262,2	1892,8
Завтрак - 20% Обед- 30% полдник 10%	Норма на 1 ребенка в день равна46,2 г	Норма на 1 ребенка в день равна 47,4 г	Норма на 1 ребенка в день равна 201г	Норма на 1 ребенка в день равна 1410 ккал