«СОГЛАСОВАНО»
Директор МОУ сош №15
Васильева С.П. Васильева
«30» 05 2025 года.

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР
«30» 05 2025 года.

Меню завтраков для обучающихся 1-11-х классов в лагере ЛТО 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: 7-17 лет

День: **первый**

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
401	**Оладьи с повидлом 150/30**	180	9,8	10,1	79,1	443,7	0,01	1,6			102,9	2,4	44,8	2,3
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	7	28,6	-	0,03	-		15,3	4,4	2,4	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		380	9,9	10,12	86,1	472,3	0,01	1,63			118,2	6,8	47,2	2,6

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210	**Омлет натуральный**	100	9,3	16,6	1,8	193,1	0,07	0,2	216,4	223,3	68,7	150,5	10,8	1,8
349	**Компот из сухофруктов**	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	**Хлеб ржаной**	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная													
ИТОГО:		310	11,74	17,37	52,1	367,22	0,13	0,9	216,4	223,8	83,2	234,3	50,5	3,84

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
223/219	Запеканка творожная или сырники с повидлом (75/25)	75	7,1	4,8	22,4	161,4	0,2	0,8	0,3	34,7	65,1	12,6	88,8	0,4
		25	0,13		17,7	72,1		0,3		0,1	0,3		2,25	0,1
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
ИТОГО:		280	13,13	6	57,2	318,8	0,25	2,3	22,26	34,8	185,3	124,7	114,05	2,3

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
399	Блинчики повидлом 80/20	80	5,4	7,7	28,9	206,5	0,1	0,7	32		80,5	100,5	24,5	0,01
		20	0,1		14,16	57,68		0,27		0,09	0,24		0,45	0,08
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	0,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		300	5,63	7,72	52,96	293,68	0,1	3,77	32	0,1	95,64	104,8	27,25	0,39

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	**Макароны отварные с сыром 100/10**	110	5,1	7	21,32	173	0,05	0,07	20,1	0,62	96,5	76,3	9,2	0,67
349	**Компот из сухофруктов**	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
	Соль йодированная													
ИТОГО		290	6,14	7,3	63,82	305,12	0,07	0,77	20,1	0,8	101,8	117,7	38,9	1,47

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша "Дружба" молочная с маслом слив.(рис, пшено)	250	7,6	1,5	44	340	0,01	0,8	20,9		17,1	180,6	38,6	0,75
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
376	**Чай с сахаром**	200	0,1	0,02	7	28,6		0,03		0,21	14,9	4,3	2,3	0,34
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		480	10,7	1,82	65,49	438,74	0,03	0,83	20,9	0,6	38,9	211	50,8	1,42

День: **седьмой**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
399	**Блинчики с повидлом 105/10**	**115**	**5,18**	**2,76**	**36,07**	**190**	**0,1**	**0,03**	**19,9**	**1,5**	**22,74**	**62,74**	**19,39**	**1,2**
389	**Сок фруктовый**	**200**	**1**		**20,2**	**84,8**	**0,08**	**4**	**-**		**14,8**	**14**	**8**	**2,8**
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		**315**	**6,18**	**2,76**	**56,27**	**274,8**	**0,18**	**4,03**	**19,9**	**1,5**	**37,54**	**76,74**	**27,39**	**4**

День: **восьмой**

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7	**Драчена**	**200**	**23,63**	**41,4**	**12,75**	**444**	**0,11**	**0,36**	**498,6**	**1,4**	**174,4**	**379,8**	**30,3**	**4,25**
	Хлеб ржаной	**50**	**2,30**	**0,78**	**13,00**	**70,00**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**0,60**	**15,30**	**70,70**	**16,70**	**2,06**
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**	**0,3**
	Соль йодированная													
		450	**26,06**	**42,20**	**35,65**	**543,50**	**0,17**	**3,16**	**498,60**	**2,01**	**204,60**	**454,80**	**49,30**	**6,61**

День **девятый**

неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
410	**Каша рисовая молочная с маслом сливочным**	**250**	**7,5**	**13,56**	**53,7**	**367,5**	**0,08**	**1,2**	**68,5**	**0**	**160,8**	**196,8**	**45,6**	**0,75**
389	**Хлеб пшеничный (батон)**	**30**	**2,37**	**0,3**	**14,49**	**70,14**	**0,3**	**0**	**0**	**0,39**	**6,9**	**26,1**	**9,9**	**0,33**
	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**	**0,3**
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО:	**480**	**10**	**13,88**	**78,09**	**467,14**	**0,38**	**4**	**68,5**	**0,4**	**182,6**	**227,2**	**57,8**	**1,38**

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
271	**Котлеты домашние с соусом № 331 50/20**	**70**	**5,54**	**10,89**	**6,2**	**146**	**0,04**	**0,5**	**11,1**	**1,27**	**15,33**	**58,75**	**10,34**	**0,99**
302	**Каша гречневая рассыпчатая**	**100**	**5,7**	**4,1**	**25,8**	**162,5**	**0,01**			**0,4**	**9,9**	**135,9**	**90,5**	**3,1**
349	**Компот из сухофруктов**	**180**	**1,04**	**0,3**	**42,5**	**132,12**	**0,02**	**0,7**		**0,18**	**5,3**	**41,4**	**29,7**	**0,8**
	Хлеб ржаной	**30**	**1,4**	**0,47**	**7,8**	**42**	**0,04**			**0,36**	**9,2**	**42,4**	**10**	**1,2**
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		**380**	**13,68**	**15,76**	**82,3**	**482,62**	**0,11**	**1,2**	**11,1**	**2,21**	**39,73**	**278,5**	**140,54**	**6,09**

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

Ос / Дни по мен	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	9,9	10,12	86,1	472,3
2 день	11,74	17,37	52,1	367,22
3 день	14,7	6	57,2	318,8
4 день	13,13	7,72	52,96	293,68
5 день	5,63	7,3	63,82	305,12
6 день	6,14	1,22	42,2	300,6
7 день	7,3	2,76	56,27	274,8
8 день	6,18	9,92	29,3	244,75
9 день	7,2	4,1	81,5	393,1
10 день	13,68	15,76	82,3	482,62
Итого за весь период:	**95,6**	**82,27**	**603,75**	**3452,99**
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	**9,6**	**8,2**	**60,4**	**345,3**
2-йЗавтрак – 5% от нормы	5% - от нормы - 77.00, составит 3,85 г	5% - от нормы - 79.00, составит 3,95 г	5% - от нормы - 335.00, составит 16,75 г	5% - от нормы - 2720, составит 136 ккал

б ж у

10 дней