

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

« ___ » _____ 20 ____ года.

«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР

_____ 20 ____ 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 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

	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	20,66	311,56	67,09	516,27	688,8	245,2	29,68

Вторник 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 с повидлом	250	17,5	17,3	108	659	0,01	0,95	-	-	193,7	282,8	75,62	3,46
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
2	Бутерброд	50												
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,28	46,8	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	
16	Колбаса полукопченая	30	4,5	12	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
	ИТОГО за прием пищи	500	23,6	29,88	127,57	869,5	0,09	2,55	-	3,06	221,4	356,2	92,12	4,42
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,9	36,24	0,01	10,3	-	-	14,9	16,9	9,05	2,8
96	Рассольник «Ленинградский» на кур.б-не.	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,5	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
255	Печень по - строгоновски (говядина)	90 (50/40)	13,09	15,1	2,59	198,9	0,02	0,83	-	2,35	19,63	138,73	19,82	2,75
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,7	276,75	0,21	-	-	0,61	16,2	203,93	135,83	5,57
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,7	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17

	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	81,9	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	33,42	33,03	107,17	858,21	0,43	118,1	10,5	6,65	120,7	538,58	229,36	14,79
	ПОЛДНИК													
338	Банан	220	2,7	-	37,8	172,8	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08
389	сок	100	0,5	-	10,1	42,4	0,04	2	-	-	7,4	7	4	1,4
б/н	Шоколад Аленка	15	1,2	5	8	80,7								
	ИТОГО за прием пищи	335	3,2	-	47,9	295,9	0,11	20			21,8	57,4	79,6	2,48
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1605	60,22	62,91	282,5	2023,63	0,63	140,65	10,5	9,71	363,9	952,1	401,02	21,69

среда 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													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	10,76	16	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	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
3	Бутерброд:	50												
	<i>Батон нарезной</i>	30	2,25	0,84	15,51	70,2	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	<i>сыр</i>	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	23,03	26,19	89,37	660,8	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	60	0,8	3,6	4,9	55,68	0,01	3,9	0,01	1,6	21,27	24,3	12,4	0,8

б/н	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	2,15	2,27	13,97	94,6	0,09	6,6	-	11,4	23,36	54,06	21,82	0,9
291	Плов с курицей	235	19,9	9,9	41,9	358,8	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	2,8	0,8	15,6	84	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	2,48
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	81,9	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	28,4	14,43	121,65	754,34	0,39	15,45	113,1	2,71	134,18	367,22	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	0,036	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	0,4	30	280,36	0,11	14	-	0,44	30,8	25	17	5
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1620	51,51	78,05	209,84	1605,1	0,77	32,21	440,6	5,16	504,15	757,59	225,54	18,64

Пятница 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													
188	Запеканка рисовая с творогом 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	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
	Бутерброд:	75												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	<i>50</i>	<i>3,75</i>	<i>1,4</i>	<i>25,85</i>	<i>117</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>0,65</i>	<i>11,5</i>	<i>43,5</i>	<i>15</i>	<i>0,55</i>

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом слив. и сахаром	250	6,9	12,7	49,3	340,9	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	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
3	Бутерброд	50												
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	81,83	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	16,15	20,79	83,24	577,33	0,19	2,51	121,2	0,73	417,65	372,95	73,1	1,18
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	0,1	5,1	23,94	0,03	2,6	5340,3	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
43/ 315	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,06	13,5	29,7	328,5	0,12	7,5	48	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
В/Н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,7	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
В/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	81,83	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	34,09	17,26	117,25	759,67	0,46	14,84	5388,3	18,9	194,84	281,95	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	35,63	882,8	914,9	226,34	10,33

424	Булочка домашняя (с сахаром)	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:		1590	71,89	103,58	235,68	2043,86	1,49	27,01	192,02	14,81	842,37	1038	393,42	12,83

Среда 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	2,9	4,1	131	45	2,58
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
209	Яйцо отварное	40	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,04	10,44	2,18
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,56	93,6	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-
15	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО за прием пищи	500	30,01	24,1	75,38	628,24	0,33	1,44	233	3,52	363,4	522,8	89,64	5,09
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,2 7,20	0,02	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
82	Борщ на курином бульоне	200	4,9	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,7	55,34	31,67	1,1
278, 1 вариант	Тефтели из мяса птицы (50/40)	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53

б/н	<i>Батон нарезной</i>	50	3,75	1,4	25,85	117	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15	0,55
14	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25	3,75	10	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
б/н	Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0,03			0,32	4,8	18,2	3,6	0,32
	ИТОГО за прием пищи	500	20,58	20,36	80,63	568,65	0,7	1,96	70,8	2,82	289,6	347,7	72,69	4,04
	ОБЕД													
67	Винегрет	60	0,85	6	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
102	Суп гороховый	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64		14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
271	Котлета домашняя	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16	1,7
309	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,6	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	0,02	-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,7	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	81,3	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	29,44	38,6	115,43	936,68	0,53	6,54	112,6	21,42	103,3	355,958	138,29	7,52
	ПОЛДНИК													
386	Ряженка	200	5,9	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
б/н	Зефир	100	1,2	0,2	119,7	489	0,1	15	-	0,1	37,5	18	9	2,1
	ИТОГО за прием пищи	300	7,1	5,2	128,1	591	0,14	15,6	40	0,1	285,5	202	37	2,3
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1570	57,12	64,16	324,16	2096,33	1,37	23,93	222,8	17,34	678,4	905,3	247,98	16,86

Пятница вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с повидлом	250	35,36	24,16	66,5	618,6	0,09	0,77	144,4	1	262,64	434,74	50,66	2,29
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
3	Бутерброд:	50												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	30	2,25	0,84	15,51	70,2	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	<i>Сыр</i>	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	41,23	33,07	91,27	812,6	0,4	2,48	183,42	1,52	418,04	541,74	68,21	3,17
	ОБЕД													
б/н	Свежий помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,65	6,9	12,6	163,24	2,93	9,06		1,27	32,36	57,8	36,54	9,58
289	Рагу из птицы с овощами	75/25	2,4	6	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1,4	24,4	32,8	15,8	0,3
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,7	276,75	0,21	-	-	0,61	16,2	203,93	135,83	5,57
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	2,45	0,7	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	81,3	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	780	27,9	24,5	131,03	855,03	3,35	38,06	88,9	4,86	105,55	438,13	250,12	18,84
	ПОЛДНИК													
428	Булочка « Школьная»	100	8,35	3,2	44,85	241,6	0,15	-	-	2,2-22,5	22,5	76,8	32,3	1,4
389	сок	200	1	-	349	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8

	ИТОГО за прием пищи	<i>300</i>	<i>9,35</i>	<i>3,2</i>	<i>393,85</i>	<i>326,4</i>	<i>0,23</i>	<i>4</i>		<i>2,2</i>	<i>37,3</i>	<i>90,8</i>	<i>40,3</i>	<i>4,2</i>
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1580	77,67	60,77	615,7	1994,03	3,98	44,54	272,32	8,58	560,89	1070,6	358,63	26,21