

«СОГЛАСОВАНО»
Директор _____
_____ года.



«УТВЕРЖДАЮ»
ДИРЕКТОР _____
_____ 20 24 года.



Меню завтраков, обедов для обучающихся 5-11-х классов в летних лагерях труда и отдыха 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

Возрастная категория: 12-17 лет

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
174	Каша рисовая молочная	250,0	6,0	10,85	42,95	367,5	0,06	0,96	54,8		128,57	157,4	36,46	0,60
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
209	Йогурт отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
1	Бутерброд	40,0												
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	
14	Масло сливочное	10,0	0,08	7,24	0,26	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,00	-	0,20
б/н	Хлеб ржаной	20	1,4	0,40	7,8	42,00	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	ИТОГО за прием пищи	550,0	24,8	39,37	82,84	803,3	0,22	2,26	270,8	0,85	321,25	485,9	80,8	4,35
ОБЕД														
71	Свежий огурец	100,0	0,42	0,06	1,14	12	0,02			0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	4,96	4,25	13,8	141,5	0,06	12,8	10,50	1,92	40,60	64,85	30,6	0,87
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)	100	15,69	15,08	14,65	286	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макаронны отварные с масл. сл.	180,0	5,60	8,15	26,51	241,74	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32,0	132,8	0,02	0,73	-	0,5	32,47	23,4	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,42	85,8	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	
	ИТОГО за прием пищи	900	32,37	29,26	119,12	983,84	0,44	14,4	40,76	66,12	158,22	114,9	127,4	8,73

День: среда
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250,0	10,76	16,0	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	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	сыр	15,0	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	23,03	26,19	89,37	676,4	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	100	0,8	3,6	4,9	92,8	0,01	3,9	0,01	1,6	21,27	24,3	12,4	0,8
81	Борщ на курином бульоне	250,0	4,90	4,63	7,02	118,5	0,03	9,02	17,61	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10
234	Котлета рыбная	100,0	11,63	7,38	14,13	133,3	-	0,57	8,39	4,38	64,67	154,64	37,35	1,32
312	Картофельное пюре	180	3,06	4,80	20,44	164,7	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
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	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	900	26,09	22,17	110,14	815,7	0,3	32,35	26,01	9,69	226,17	448,92	159,12	7,08

День: четверг
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
212	Омлет с вареной колбасой	200,0	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Хлеб ржаной	50,0	3,5	1,0	19,5	105	0,1	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,1
429	Булочка «веснушка»	50,0	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО за прием пищи	500,0	21,71	25,85	55,24	570,45	0,34	1,86	327,87	2,01	339,25	365,37	58,74	6,77
ОБЕД														
б/н	Свежий помидор	100,0	0,66	0,12	2,28	21,4	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	5,69	2,56	14,03	139,5	0,1	6,87	10,50	1,17	24,56	79,71	34,72	1,11
291	Плов с курицей	250	19,9	9,9	41,9	381,75	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	40,0	2,8	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	875	28,4	14,43	121,65	848,95	0,39	15,45	113,1	2,71	134,1	367,22	149,8	6,87

День : ПЯТНИЦА
 Неделя: первая

ЗАВТРАК														
188	Пудинг творожно-рисовый 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	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд:	75,0												
6/н	Батон нарезной	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	Колбаса полуконченная	25,0	3,75	10,00	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
	ИТОГО за прием пищи	500	23,69	20,28	136,22	822,15	0,65	15,5	57,3	3,95	224,1	371,9	85,25	4,4
	ОБЕД													
67	Винегрет	100	0,85	6,0	0,43	125,1	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,65	6,9	12,6	173,75	2,93	9,06	8,0	1,27	32,36	140,78	37,14	9,58
243	Сосиска отварная 60/40	100	6,56	14,30	6,23	188,64	0,11	-	-	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
309	Макаронны отварные	180	5,60	8,15	26,51	241,74	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
Б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
388	Напиток из лимонника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100,0	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
	ИТОГО за прием пищи	770	28,38	37,3	98,11	991,03	3,24	114,7	8,0	3,24	121,89	407,3	101,8	14,8

День: понедельник
Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из риса и шпеза «Дружба» с маслом слив. и сахаром	250	7,5	12,5	40,3	297,5	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	100,60	0,04	1,30	20,00	-	125,7	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд	50,0												
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	16,15	20,79	83,24	595,6	0,19	2,51	121,2	0,73	417,6	372,95	73,1	1,18
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,63	0,1	5,1	39,9	0,03	2,6	5340,3	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	6,7	1,9	18,8	148,5	0,19	0,64	-	14,2	33,9	61,1	23,7	1,7
315	Ленивые голубцы с мясом птицы	300	21,06	13,5	29,7	410,7	0,12	7,5	48,0	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
Б/Н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
Б/Н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	920	34,09	17,26	117,25	905,5	0,46	14,84	5388,3	18,9	194,8	281,95	96,84	7,55

День: вторник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
204	Макароньы отварные с сыром	200	13,5	15,8	34,1	334,4	0,08	0,2	115,2	1,0	295,2	202,1	20,32	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200,0	0,12	0,02	14,7	50,5	-	2,56	-	0,01	14,8	4,7	2,3	0,4
6	Бутерброд	80,0												
б/н	Батон нарезной	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	Колбаса полукопченая	30,0	4,5	12,0	0,09	126,9	0,06			1,8	7,8	60,6	7,5	0,66
б/н	вафли	30,0	0,84	7,36	15,3	139,16	0,04		28,8	0,52	50,0	34,8	6,0	0,4
	ИТОГО за прием пищи	510	22,71	36,58	90,04	793,96	0,68	2,76	144	3,98	379,3	345,7	51,12	3,21
ОБЕД														
48	Салат витаминный (1 вар.)	100,0	0,49	3,6	5,2	95,7	0,03	5,3	-	0,18	11,6	18,4	10,9	0,6
106	Суп рыбный	250,0	12,8	0,6	9,2	132	0,08	5,9	0,02	0,44	48,6	32,4	177,7	0,6
259	Жаркое по-домашнему (мясо свинина)	250,0	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,15	23,88	97,6	0,02	1,8-	-	0,07	20,32	19,36	8,12	0,45
б/н	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	870	36,1	48,13	93,52	1046	0,73	22,65	0,02	6,17	203,27	432,3	286,9	8,12

среда
Неделя : вторая

ЗАВТРАК														
182	Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5,0	2,9	4,1	131,0	45,0	2,58
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,0	-	125,78	90,00	14,00	0,13
209	Яйцо отварное	40,0	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,0	10,44	2,18
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	40,0	3,0	1,12	20,56	114,4	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-
15	Сыр	20,0	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
	ИТОГО за прием	500	30,01	24,1	75,38	649,04	0,33	1,44	233	3,52	363,4	522,8	89,64	5,09
ОБЕД														
71	Свежий огурец	100,0	0,42	0,06	1,14	-	0,02	2,94	-	0,06	10,2	18,00	8,40	0,30
82	Борщ на курином бульоне	250,0	4,90	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,6 1	1,95	46,70	55,34	31,67	1,10
278 1 вариант	Тефтели из мяса птицы(60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,2 6	61,56	53,79	72,0	19,98	3,26
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
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/в	Хлеб ржаной	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием	900	30,39	22,28	123,1	875,92	0,37	13,47	74,8	66,2	159,56	357,4	129,01	8,04

День: четверг
Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
2	Бутерброд													
б/н	Батон нарезной	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
14	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	Колбаса полукопченая	25,0	3,75	10,00	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	500	20,58	20,36	80,63	594,65	0,7	1,96	70,8	2,82	289,6	347,7	72,69	4,04
ОБЕД														
67	Винегрет	100	0,85	6,0	0,43	125,1	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
102	Суп гороховый	250	6,7	1,9	18,8	186,25	0,19	0,64		14,24	33,90	61,1	23,7	1,7
271	Котлета домашняя	100	10,9	20,8	8,2	326	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16,0	1,7
309	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	5,60	8,15	26,51	241,74	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	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	900	29,44	38,6	115,4 3	1174,8 9	0,53	6,54	112,6	21,42	103,3	355,9	138,29	7,52

День: пятница

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с повидлом 200/50	250	35,16/	24,16/	34,0/	493,6/	0,08	0,52	144,4/	1,0/	255,64/	427,24	47,16/	1,64
			0,2		32,5	125	0,01	0,25			7,0	7,5	3,5	0,64
377	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	Батон нарезной	30,0	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39,0	0,08	132,0	75,0	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	41,23	33,07	91,27	828,2	0,4	2,48	183,4	1,52	418,0	541,	68,21	3,17
ОБЕД														
б/н	Свежий помидор порцион.	100,0	0,66	0,12	2,28	21,4	0,03	1,5	79,8	-	8,4	15,6	12	0,54
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,65	6,9	12,6	204	2,93	9,06		1,27	32,36	57,8	36,54	9,58
289	Рагу из птицы с овощами	100	2,4	6,0	13,8	114,6	0,06	26,8	1,1	1,4	24,4	32,8	15,8	0,3
302	Каша рассыпчатая (гречка)	180	8,68	9,72	38,70	332,1	0,21	-	-	0,61	16,20	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	35,0	2,45	0,70	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
б/н	Батон нарезной	35,0	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,4	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	900	27,9	24,5	131,0	978,5	3,35	38,06	88,9	4,86	105,5	438,	250,12	18,8

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Питательные вещества	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	57,17	73,35	269,26	1958,54
2 день	60,22	62,91	282,5	1971,54
3 день	62,2	67,28	251,63	1822,14
4 день	51,51	78,05	209,84	1491,74
5 день	55,27	57,58	282,23	1896,1
6 день	64,04	51,17	253,32	1758,54
7 день	71,89	103,55	235,68	2043,86
8 день	61,89	46,78	228,51	1654,76
9 день	57,12	64,16	324,16	1769,54
10 день	77,67	60,77	615,7	1806,7
Итого за весь период:	627,74	665,63	2952,83	18766,81
Итого в среднем за 1 день (присем пища):	62,77	66,56	295,28	1876,68
Итого по плану с поправкой на II разряда питания (с учетом 10% - 43,44 г)	Итого по плану с поправкой на II разряда питания (с учетом 10% - 50,81 г)	Итого по плану с поправкой на II разряда питания (с учетом 10% - 34,14 г)	Итого по плану с поправкой на II разряда питания (с учетом 10% - 221,1 г)	Итого по плану с поправкой на II разряда питания (с учетом 10% - 1762,5 ккал)
60% - 37,66 г	60% - 39,94 г	60% - 27,86 г	60% - 174,12 г	60% - 1125,81 ккал
75% - 47,08 г	75% - 49,92 г	75% - 25,61 г	75% - 221,46 г	75% - 1401,51 ккал
100% - 57,17 г	100% - 66,56 г	100% - 269,26 г	100% - 1958,54 ккал	