

«СОГЛАСОВАНО»



Директор

Васильев

20 ____ года.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «Аутсорсинг»

Лавренова С.Е. Лавренова С.Е.

____ года.

Меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 5-11-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

Возрастная категория: 12-17 лет

День: Понедельник
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													
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	Яйцо 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	<i>Батон нарезной</i>	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	
14	<i>Масло сливочное</i>	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	12,89	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	Макароны 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
	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
	Соль иодированная	3												
	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

День : пятница

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													
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												
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50,0	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	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	Макароны 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 шиповника	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
	ПОЛДНИК													
33	Банан	220	2,7	-	37,8	172,8	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08
38	сок	100	0,5	-	10,1	42,4	0,04	2	-	-	7,4	7	4	1,4
42	Булочка домашняя	50				159								
	ИТОГО за прием пищи	370	3,2	-	47,9	374,2	0,11	20			21,8	57,4	79,6	2,48
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:		1640	55,27	57,58	282,23	2010,83	4	150,2	65,3	7,19	367,79	801	266,65

День: понедельник

Неделя: 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													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом	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	372,9	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	-	14,24	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	281,9	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

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Основные показатели Дни по меню	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 1день (прием пищи):	62,77	66,56	295,28	1876,68
Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7%	Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г	Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г	Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38	Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник)