

**Меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 1-4-х классов
в пришкольных лагерях 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: 7-11 лет

Понедельник Первая

№ рецептур ы	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	200	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.8		128.57	157.44	36.46	0.6
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
1	Бутерброд	40												
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.42	70.2	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.26	66	-	-	40	0.1	2.4	3	-	0.2
б/н	Хлеб ржаной	20	1.4	0.4	7.8	42	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	ИТОГО за прием пищи	500	24.8	39.37	82.84	714.2	0.22	2.26	270.8	0.85	321.25	485.9	80.8	4.35
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.02	2.94	-	0.06	10.2	18	8.4	0.3
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4.96	4.25	13.8	113.29	0,06/	12.89	10.5	1.92	40.6	64.85	30.6	0.87
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15.69	15.08	14.65	257.4	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72	19.98	3.26
309	Макароны отварные с масл. Сл.	150	5.6	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
349	Компот из сухофруктов	200	0.65	0.08	32	132.8	0.02	0.73	-	0.5	32.47	23.4	17.45	0.68
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	30	2.25	0.84	15.42	70.2	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	
	ИТОГО за прием пищи	770	32.37	29.26	119.12	866.34	0.44	14.43	40.76	66.12	158.22	114.9	127.45	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 йодированная	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

Вторник первая

№ рецептур ы	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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
401	Оладьи с повидлом	250	17.5	17.3	108	659		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
81	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
234	Котлета рыбная	90	11.63	7.38	14.13	120	-	0.57	8.39	4.38	64.67	154.64	37.35	1.32
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25	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	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	81.9	0.03	-	-	0.45	8.05	30.45	11.55	
	ИТОГО за прием пищи	770	26.09	22.17	110.14	695.94	0.3	32.35	26.01	9.69	226.17	448.92	159.12	7.08
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя	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:	1570	62.2	67.28	251.63	1788.34	0.99	36.5	222.61	14.87	950.07	1251.32	341.87	13.66

Четверг первая

№ рецептур ы	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													
212	Омлет с вареной колбасой	200	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	3.5	1	19.5	105	0.1	-	-	0.9	23	106	25	3.1
429	Булочка «веснушка»	50	3.9	3.06	23.9	139	0.07	-	3	1.41	11.3	39.2	15.2	0.73
	ИТОГО за прием пищи	500	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 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

№ рецептур ы	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	Батон нарезной	50	3.75	1.4	25.85	117	0.5	-	-	0.65	11.5	43.5	15	0.55
16	Колбаса полукопченая	25	3.75	10	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	796.15	0.65	15.5	57.3	3.95	224.1	371.9	85.25	4.4
	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
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	240	9.65	6.9	12.6	163.24	2.93	9.06	8	1.27	32.36	140.78	36.54	9.58
243	Сосиска отварная	50	6.56	14.3	6.23	157.2	0.11	-	-	0.24	19.32	95.4	12	0.96
309	Макароны отварные	150	5.6	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
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	81.9	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	-	0.7	21.3	3.4	3.4	0.55
	ИТОГО за прием пищи	770	28.38	37.3	98.11	840.48	3.24	114.76	8	3.24	121.89	407.3	101.81	14.88
	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
424	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	21.68

Понедельник вторая

№ рецептур	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	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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

ИТОГО:	1640	61.89	46.78	228.51	1654.76	0.81	28.91	307.8	70.16	527.2	905.2	235.65	18.13
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

Четверг вторая

№ рецептур	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													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	3.8	14.4	120	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	125.1	0.05	1.3	24.4	-	135.2	124.5	26.5	2
2	Бутерброд													
б/н	Батон нарезной	50	3.75	1.4	25.85	117	0.5	-	-	0.65	11.5	43.5	15	0.55
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33	-	-	20	0.05	1.2	1.5	-	0.1
16	Колбаса полукопченая	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	Макароны 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

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	70.2	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33	-	-	20	0.05	1.2	1.5	-	0.1
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	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	300	9.35	3.2	393.85	326.4	0.23	4		2.2	37.3	90.8	40.3	4.2
	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

|

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
	1 день	65.93	73.35	
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	2141.16
10 день	77.67	60.77	615.7	2028.43
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% - <u>1404-1762,5</u> ккал, с учетом 10% -<u>1544-1938,7</u>ккал (завтрак, обед, полдник)