

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа
Тверской области

«_____» _____ 20____ г. М.Н. Казакова

«Согласовано»

Директор _____

«_____» _____ 20____ г.

«Утверждаю»

Директор ООО «РАТИБОР»

«_____» _____ 20____ г. Р.Ю. Митряков



Меню обеда в пришкольных лагерях труда и отдыха общеобразовательных учреждений Калининского округа.

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
6. 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. 2020 г.
7. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делли плюс, 2015 года.
8. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутельян и Д.Б. Никитюка М.:ТД Делли, 2022
- 5.Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
71	Свежий огурец	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	-	-	0,1	17	30	14	0,5		
88	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,42	33,9	61,1	23,7	1,7		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,4	16,8	16,3	286	0,2	0,9	33,6	68,4	59,8	80	22,2	3,6		
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,07	-	-	1,2	5,8	44,6	25,3	1,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90		
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6		
б/н	Батон нарезной	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
	<i>ИТОГО за прием пищи</i>	905	37,2	25,45	143,2	903,83	0,59	2,34	33,6	85,3	142,7	348,55	142,95	10		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
71	Свежий помидор	100	1,2	0,16	3,8	21,3	0,07	25	133		14	26,7	20	0,9		
96	Рассолыник "Ленинградский " на курином бульоне	250	2,90	4,20	5,30	142,30	0,09	8,40	13,10	2,40	31,20	56,70	24,20	0,90		
251	Полдварка из свинины	100	10	32,2	3,7	345	0,87	2,2		3,48	8	165	20	1,1		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,30	46,40	292,60	0,02	-	-	0,70	17,80	244,70	162,90	5,50		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90		
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,035	-		0,42	10,7	49,5	11,7	1,4		
	<i>ИТОГО:</i>	900	30	45,01	127,7	1078,83	1,145	36,4	146,1	7,7	95,65	619,05	283,35	11,1		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,03	9,70		4,50	31,20	43,20	19,50	0,80		
82	Борш со свежей капустой и картофелем	250	2,6	5,1	10,9	138,8	0,05	10,6	22	2,4	51,8	54,6	26,1	1,2		
234	Котлета рыбная	100	11,6	13,70	13,40	221,80	0,06	0,33	41,00	4,70	41,70	151,60	34,80	1,30		
312	Картофельное пюре	180	3,70	5,80	24,50	164,70	0,17	21,80		0,20	44,40	103,90	33,30	1,20		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90		
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,035	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,4		
	ИТОГО за прием пищи	900	24,9	35,75	129,3	928,03	0,405	43,23	63	12,92	193,8	479,25	169,95	7,2		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
23	Салат из свежих помидор с раст. маслом	100	1,1	6	4,5	73	0,05	2,5	133	-	14	26	20	0,9		
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	4,4	3,3	17,5	118,3	0,1	8,3	-	1,4	29,2	67,5	27,3	1,1		
291	Плов с курицей	300	25,4	19,8	54,7	500,2	0,17	9	53,6	0,7	71	175,3	81,1	2,9		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90		
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6		
	ИТОГО за прием пищи	925	36,7	30,35	151,2	976,13	0,42	20,6	186,6	3,28	140,4	401,65	186,15	7,8		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
48	Салат витаминный 1 вар.	100	0,80	6,10	5,25	79,10	0,03	8,80	-	2,80	19,40	30,80	18,20	1,00		
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,6	5,2	7,9	124,8	0,06	15,8	-	2,4	51,3	49	22,1	0,9		
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90		
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,4		
	Итого за прием пищи	870	26,6	54,55	109,95	1028,63	0,696	35,05		10,72	193,95	463,25	157,75	8,9		
ИТОГО:		870	53,2	54,55	110	1028,63	0,696	70,1	15	10,72	194	926,5	315,5	8,9		

Неделя: вторая

День: шестой

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Свежий огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	-	-	0,1	17	30	14	0,5		
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,42	33,9	61,1	23,7	1,7		
43/315	Ленивые голубцы с мясом птицы	300	26,4	25,9	37,3	493,1	0,14	9,1	109,9	3,7	114	84,5	6,1	3,2		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90		
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,4		
	ИТОГО за прием пищи	920	39,4	29,05	131,2	901,83	0,466	10,54	109,9	19,34	189,6	301,55	100,05	8,1		

Неделя: вторая

День сельской

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,03	9,70		4,50	31,20	43,20	19,50	0,80		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,2	12,3	84,8	0,09	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	8,98		
105	Мясные фрикадельки	40	7,9	4,7	0,3	78,44	2,84	0,2	8	0,25	8,6	83	12,8	0,6		
274	Зразы рубленые с луком и яйцом (свинина)	100	8,42	23,08	12,18	290	0,24	5,09	21,65	4,07	44,42	117,33	21,33	1,34		
309	Макароны отварные с маслом слив.	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,07	-	-	1,2	5,8	44,6	25,3	1,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90		
б/н	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,4		
	ИТОГО за прием пищи	890	31,67	46,53	137	1058,07	3,376	24,65	29,65	12,16	138,4	471,86	158,92	15,72		

Неделя: вторая

День восьмой

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
48	Салат витаминный 1 вар.	100	0,80	6,10	5,30	79,40	1,20	8,80		2,80	19,40	30,80	18,20	1,00		
82	Борщ на курином бульоне	250	7,9	5,5	14,2	149	0,1	7,03	12,6	2,4	55,7	50,6	13,16	2,4		
278.1 вариант	Тефтели из мяса птицы 60/40	100	17,4	16,8	16,3	286	0,2	0,9	33,7	68,4	59,8	80	22,2	3,6		
304	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,30	47,20	146,80	0,02	0,80	-	0,20	5,90	46,00	33,00	0,90		
б/н	Батон нарезной	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	35	1,6	0,5	9,1	49	0,046	-	-	0,42	10,7	49,5	11,7	1,4		
	ИТОГО:	900	38,24	38,19	163	1043,67	1,646	17,53	46,3	75,02	161,2	360,49	247,85	10,3		

Неделя: вторая
День: девятый

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
45	Салат из свежей капусты	100	1.3	3.2	6.5	60.4	0.01	17.2	-	-	24.8	28.2	15.1	4.7		
96	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	250	2.90	4.20	5.30	142.30	0.09	8.40	13.10	2.40	31.20	56.70	24.20	0.90		
271	Котлета домашняя	100	12.1	23.1	9.1	293.4	0.14	0.22	46.4	2.6	0.2	119.4	17.8	1.9		
309	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6.6	5.4	31.74	202.14	0.07			1.2	5.8	44.6	25.3	1.32		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.34	0.07	29.85	122.2	0.02	-	-	0.07	20.32	19.36	8.12	0.45		
б/н	Батон нарезной	35	2.8	0.35	16.9	81.83	0.04	-	-	0.5	8.05	30.45	11.55	0.4		
б/н	Хлеб ржаной	35	1.6	0.5	9.1	49	0.046			0.42	10.7	49.5	11.7	1.4		
	ИТОГО за прием пищи	900	27.64	36.82	108.5	951.27	0,416	25,82	59,5	7,19	101,1	348,21	113,77	11,07		

Неделя: вторая
День: десятый

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	ОБЕД															
67	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1.40	10.00	7.30	125.10	0.03	9.70		4.50	31.20	43.20	19.50	0.80		
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.6	5.2	7.9	124.8	0.06	15.8	-	2.4	51.3	49	22.1	0.9		
294	Гуляш из мяса свинины	100	10.64	28.19	2.89	309	0.28	0.92		2.6	20	128.62	22.39	2.21		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.30	7.30	46.40	292.60	0.02	-	-	0.70	17.80	244.70	162.90	5.50		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.20	0.30	47.20	146.80	0.02	0.80	-	0.20	5.90	46.00	33.00	0.90		
б/н	Хлеб пшеничный	35	2.8	0.35	16.9	81.83	0.04	-	-	0.5	8.05	30.45	11.55	0.4		
б/н	Хлеб ржаной	35	1.6	0.5	9.1	49	0.046	-		0.42	10.7	49.5	11.7	1.4		
	ИТОГО:	900	30.54	51.84	137,7	1129,13	0,496	27,22	0	11,32	145	591,47	283,14	12,11		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
(Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Меню	Основные показатели	Дни по	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
1 день			37,2	25,45	143,2	903,89
2 день			30	45,01	127,7	1078,83
3 день			24,9	35,75	129,3	928,03
4 день			36,7	30,35	151,2	976,13
5 день			53,2	54,55	109,95	1028,63
6 день			39,4	29,05	131,2	901,83
7 день			31,67	46,53	137	1058,07
8 день			38,24	38,19	163	1043,67
9 день			27,64	36,82	108,5	951,27
10 день			30,54	51,84	137,7	1129,13
Итого за весь период:			349,49	393,54	1338,71	9999,48
Итого в среднем за 1 день(прием пищи обед)			34,9	39,4	133,9	999,9
Обед составляет 35% от Дневной нормы			Норма -31,5 г	Норма -32,2 г	Норма- 325,6	Норма - 952 ккал