

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа
Тверской области

« ____ » ____ 20 ____ г. М.Н. Казакова

«Согласовано»

Директор
« ____ » ____ 20 ____ г.

« ____ » ____ 20 ____ г.



« Утверждено»

Директор ООО «РАТИБОР»
Р.Ю. Митряков
« ____ » ____ 20 ____ г.

Меню 2-х разового питания в пришкольных лагерях

общеобразовательных учреждений Калининского округа.

1. 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
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 .2020 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутельян и Д.Б. Никитюка М.-ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептур 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	-	-	0,07	17	30	14	0,5	
88	Шин из свежей капусты накур	250	7,9	5,5	14,2	149	0,1	7,03	12,6	2,4	55,7	50,6	131,6	2,4	
294	Котлета рубленая из мяса птицы	100	17,4	16,8	16,3	286	0,19	0,9	33,6	68,4	59,8	80	22,2	3,6	
309	Макароны отварные с маслом	180	6,60	5,40	31,74	202,14	0,07			1,20	5,80	44,60	25,30	1,32	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80	
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	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		900	37,02	28,9	126,7	884,02	0,47	8,63	46,2	72,99	160,4	320,4	256,6	10,44	

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	0,2	3,8	21,3	0,07	25	133		14	26,7	20	0,9	
96	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	250	2,9	4,2	5,3	142,3	0,09	8,4	13,1	2,4	31,2	56,7	24,2	0,9	
251	Полжарка из свинины	100	10	32,2	3,7	345	0,87	2,2		3,48	8	165	24	1,1	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,40	292,56	0,02			0,70	7,80	244,70	162,90	5,50	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80	
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	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		900	29,86	45,05	127,7	1064,11	1,156	36,3	146,1	7,68	85,05	614,45	284,05	11	

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	1,4	10,04	7,29	125,1	0,02	9,6		4,5	31,2	43,2	19,5	0,83		
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,6	5,1	10,9	151,25	0,05	10,6		2,4	51,75	54,6	26,1	1,2		
234	Котлета рыбная	100	11,6	13,70	13,40	221,80	0,05	0,33	41,00	4,70	41,70	151,60	34,80	1,30		
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2		
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		900	24,72	35,75	124,6	925,8	0,386	43,02	41	12,9	193,1	474,65	166,65	7,13		

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	1,10	3,10	4,56	43,80	0,03	18,05	133,00	0,54	17,73	31,84	17,45	0,83		
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,09	6,08		1,45	31,5	57,73	23,8	1		
291	Плов из мяса птицы	250	21,20	10,50	44,50	381,70	0,13	7,50	24,30	0,60	58,00	146,10	67,60	2,40		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,7		
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,5		
б/н	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06	-	-	0,6	15,3	70,7	16,7	2,06		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		890	32,17	17,76	117,3	817,72	0,55	37,63	157,3	3,96	145,7	355,17	146,75	9,49		

День: пятый
Неделя: первая

№ рецептуры	Привесн пиши, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ОБЕД													
48	Салат витаминный 1 вар.	100	0,82	6,10	5,25	79,40	0,03	8,80		2,80	19,40	30,80	18,20	1,00
95	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,25	0,1	9,1	15		45,3	176,5	47,35	1,3
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 сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
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
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		870	32,46	57,75	111,7	1056,7	0,736	28,25	15	8,3	187,4	586,15	179,7	9,2

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		
	ОБЕД															
71	Свежий огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	-	-	0,07	17	30	14	0,5		
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	8,4	2,4	23,5	148,9	0,2	0,8	-	18	42,4	76,4	29,6	2,1		
43/315	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,14	20,74	29,82	394,50	0,12	7,50	88,00	2,98	91,20	67,60	4,90	2,60		
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		860	35,68	24,39	123,7	818,35	0,456	9	88	22,15	174,7	295,35	101,45	7,8		

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	Мг	Fe		
	ОБЕД															
67	Винегрет овощной с растительным	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,02	9,6		4,5	31,2	43,2	19,5	0,83		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,75	15,4	106	0,1	11,1	-	1,3	29,7	72,2	29,7	11,2		
105	Мясные фрикадельки	40	7,9	4,70	0,30	78,44	2,84	0,20	8,00	0,25	8,60	83,00	12,80	0,60		
274	Зразы рубленые с луком и яйцом (из мяса свиного)	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	180	6,60	5,40	31,74	202,14	0,07			1,20	5,80	44,60	25,30	1,32		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,7		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		940	31,92	46,82	113,1	1017,21	3,556	31,99	29,65	12,44	152,5	454,28	139,88	19,79		

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	Мг	Fe		
	ОБЕД															
48	Салат витаминный 1 вар.	100	0,82	6,10	5,25	79,40	0,03	8,80		2,80	19,40	30,80	18,20	1,00		
82	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,6	5,1	10,9	151,25	0,05	10,6		2,4	51,75	54,6	26,1	1,2		
278.1 вар.	Тефтели из мяса птицы 60/40	100	17,4	16,80	16,30	286,00	0,19	0,90	33,70	68,40	59,80	80,00	22,20	3,60		
204	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 сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		900	32,8	37,79	155	1031,24	0,416	21	33,7	75	156,6	359,89	139,05	9		

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	Мг	Fe		
45	ОБЕД Салат из свежей капусты	100	0,1	3,2	7,5	60,4	0,02	16,8		15,4	24,8	30,9	15,2	0,5		
78	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами на курином бульоне 250/30	280	7,9	6,3	33,5	223,49	0,62	0,48	4,66	2,8	50,15	116,4	46,25	2,4		
271	Котлета домашняя	100	12,1	23,10	9,10	293,40	0,14	0,22	51,10	2,60	13,30	119,40	17,80	1,90		
309	Макароны отварные с маслом	180	6,60	5,40	31,74	202,14	0,07			1,20	5,80	44,60	25,30	1,32		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,7		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		930	32,1	38,85	128	994,96	1,136	23,5	55,76	23,12	126,8	405,25	135,8	10,62		

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	Мг	Fe		
67	ОБЕД Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,02	9,6		4,5	31,2	43,2	19,5	0,83		
88	Щи из свежей капусты накур	250	7,9	5,5	14,2	149	0,1	7,03	12,6	2,4	55,7	50,6	131,6	2,4		
294	Гуляш из мяса свинины	100	12,80	21,80	2,00	255,10	0,06	1,00	45,90		45,50	16,50	66,90	1,20		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,40	292,56	0,02			0,70	7,80	244,70	162,90	5,50		
349	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	-	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		900	37,86	45,79	138,4	1084,71	0,306	18,33	58,5	8,7	164,3	476,35	433,85	12,53		

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

Дни по меню	Основные показатели	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1 день		37,02	28,9	126,7	884,02
2 день		29,86	45,05	127,7	1064,11
3 день		24,72	35,75	124,59	925,8
4 день		32,17	17,76	117,25	817,72
5 день		32,46	57,75	111,65	1056,7
6 день		35,68	24,39	123,7	818,35
7 день		31,92	46,28	113,1	1017,21
8 день		32,8	37,79	155	1031,24
9 день		32,1	38,85	128	994,69
10 день		37,86	45,79	138,4	1084,71
Итого за весь период:		326,59	378,31	1266,1	9694,55
Итого в среднем за 1 день(прием пищи обед)		32,7 г	37,8 г	126,6 г	969,5 ккал
Обед составляет 35% от дневной нормы		Норма -31,5 г	Норма -32,2 г	Норма- 325,6	Норма - 952 ккал