

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ»
В ГОРОДЕ ВЫШНЕМ ВОЛОЧКЕ**

ул. Степана Разина д.39, г.Вышний Волочек, 171164, факс: (848233) 5-84-82 E-mail:
fguzvvol@vandex.ru

ОГРН 105 690 002 0462 ИНН/ КПП 6901070950/690802001



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

29.04.2013 года

№ 04 / 45 / 12

Примерное 10 дневное меню для летних оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей при образовательных учреждениях Фировского района.

Заявитель: Отдел образования Администрации Фировского района.

Адрес: Тверская область, Фировский р-он, п.Фирово, ул.Советская, д.25.

Эксперт:
Козлова Е.В.

г.Вышний Волочёк
2013г.

Примерное 10 дневное меню для летних оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей при образовательных учреждениях Фировского района соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул», СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Представленное меню составлено для детей в возрасте от 6-до18 лет, в соответствии с рекомендуемой формой (приложение 4 СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»).

Согласно представленного примерного десятидневного меню для детей посещающих оздоровительное учреждение организовано 2-х разовое горячее питание - завтрак и обед (режим работы оздоровительных учреждений с 8.30 до 14.30 часов).

При составлении меню использованы блюда и кулинарные изделия в соответствии с используемым сборником рецептов.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка и фруктов, обед состоит из закуски, первого, второго блюда, сладкого блюда и фруктов. В качестве закуски использованы салаты из свежей и квашенной капусты, моркови, свеклы, огурцов, помидоров с добавлением свежей зелени, порционированные овощи. Второе горячее блюдо состоит из мяса, рыбы, птицы с гарниром.

В меню включены блюда при приготовлении которых предусмотрены определённые способы приготовления такие как варка, тушение, запекание (рыба отварная, овощи тушёные, суфле из отварной курицы на сметане и т.д.)

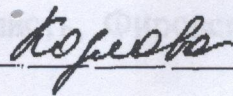
В примерном меню не использованы продукты и блюда не разрешённые для реализации в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул.

Такие продукты как рыба, яйца, сыр, творог включены в меню 1 раз в 2-3 дня.

В примерном меню нет повторения одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или последующие 2-3 дня.

В примерном меню соблюдены требования по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности.

Эксперт:



Козлова Е.В.

Нормативная документация:

1. Закон "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" № 52-ФЗ от 30.03.1999г.

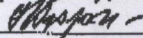
2. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».

3. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

г. Вышний Волочёк
2013г.

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный
санитарный врач по г. Вышний Волочек,
Вышневолоцкому, Бологовскому, Удомельскому,
Спировскому, Фировскому районам



Н.А. Боричевская

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель отдела образования
Администрации Фировского района
О.Е. Калинина



**Примерное десятидневное меню
на оздоровительные смены на время летних каникул в
общеобразовательных учреждениях Фировского района
Тверской области**

Данное примерное десятидневное меню разработано на оздоровительные смены на время летних каникул в общеобразовательных учреждениях Фировского района Тверской области для обучающихся в возрасте от 6 лет до 18 лет.

Рецептуры блюд использованы из следующей литературы:

1. Сборник рецептов 1983г.
2. «Дошкольное воспитание» №6-12 1991г. Авторы: К.С. Ладодо и др.
3. Питание детей по гипоаллергенной диете.
4. «Организация питания в дошкольном учреждении» Методические материалы. М.:2001г.
5. Кулинария и организация производства детского питания. Учебник. М.: Высшая школа, 1998г.

№	Наименование блюда	Количество	БЖУ	Калории	Энергетическая ценность	
День №1 - обед						
70	Помидор свежий	100	0,8	0,2	3,4	18,4
71	Рис отварной с маслом	200	4,3	8,6	43,1	234,8
72	Свекла	120	18,4	31,3	1,2	239,7
73	Масло из апельсина	200	0,5	0,1	31,3	126,0
74	Хлеб ржаной	60	3,3	0,5	23,1	110,2
Итого:			26,3	48,7	108,1	1102,1
День №2 - обед						
75	Яблоко	100	0,4	0,1	9,8	47
76	Салат из овощей	100	2,8	0,7	6,7	57,6
77	Суп на мяс. бульоне со сметаной	250/10	8,7	12,8	17,1	214,7
78	Рыба отварная	120	16,7	13,5	8,6	212,3
79	Овощи тушеные	200	3,8	3,9	17,9	118,0
80	Компот из брусники	200	0,1	0	19,4	77,2
81	Хлеб ржаной	60	3,3	0,5	23,1	110,2
Итого:			31,3	30,5	104,2	1707,8
День №3 - завтрак						
82	Салат из моркови и яблок	100	1,3	0,1	15,1	109,1
83	Хлеб пшеничный масло-яич	200	9,0	0,1	33,8	245,8
84	Каша овсяная на молоке с маслом	250	5,4	4,7	27,8	198,0
85	Булочка с маслом и сыром	60	4,8	12,7	27,5	250,9
86	Груша	100	0,4	0,5	20,3	97
Итого:			20,9	18,0	104,5	1100,0
День №3 - обед						
87	Салат витаминный (2-ой вариант)	100	1,1	0	9,8	94,2
88	Суп фасолевый на мяс. бульоне	250	7,4	8,3	15	220,5
89	Люре картофельное	200	4,6	8,9	24,4	167,3
90	Котлета мясная	120	17,5	19,1	16	292,9
91	Чай сладкий	200	0	0	19,8	94,4
92	Хлеб ржаной	60	3,3	0,5	23,1	110,2
Итого:			36,3	36,8	108,6	1785,6
День №4 - завтрак						
93	Салат с яблоком и огурцом	100	1,3	7,1	2,6	97,4
94	Творожная запеканка с повидлом	200	13,84	16,16	16,58	242
95	Груша	40	4,2	3,8	0,2	49,2
96	Рис отварной с маслом	200	0,2	0	16,5	71,9
97	Яблоко	100	0,4	0,1	9,8	47
98	Булочка с маслом	60/10	4,2	0,5	23,1	214,9
Итого:			23,94	27,5	58,2	722,4
День №4 - обед						

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
День №1 - завтрак						
27	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ-2	100	1,8	10,1	6,5	125,4
92	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	200	13,64	15,18	18,59	242
26	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	27,5	168,5
33	БУЛКА	60	4,4	0,4	27,4	127,9
День №1 - обед						
60	САЛАТ МОРКОВНЫЙ	100	1,2	6,4	12,6	110,8
38	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	9,8	11,9	17,1	191,6
81	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	16,3	9,9	20,8	206,7
14	ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	200	5	1,1	20,1	116,8
49	ЛИМОННЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0	18,7	77,2
18	ЯБЛОКО	100	0,4	0,1	9,8	47
19	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,4	10,4	47,2	257,2
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
ИТОГО:			70,04	70,68	249,39	1781,3
День №2 - завтрак						
70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,6	0,2	3,4	18,4
54	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	4,3	5,6	43,1	234,6
67	СОСИСКА	120	16,4	31,5	1,2	338,7
85	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНА	200	0,5	0,1	31,3	128,9
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
День №2 - обед						
18	ЯБЛОКО	100	0,4	0,1	9,8	47
69	САЛАТ "ЛЕТО"	100	2,8	6,7	6,7	97,6
11	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,7	12,8	17,1	214,7
8	РЫБА ОТВАРНАЯ	120	16,7	13,5	8,6	212,3
51	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	3,3	3,9	17,9	118,0
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,4	77,2
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
ИТОГО:			61,8	75,4	294,7	1707,8
День №3 - завтрак						
9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,3	5,1	12,1	102,1
74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9,0	9,1	33,8	246,8
26	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	27,5	168,6
5	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	8,8	12,7	27,5	250,9
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57
День №3 - обед						
52	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,1	6	8,3	94,9
63	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	7,4	8,3	15	220,5
46	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,6	6,2	24,4	167,3
32	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	17,8	19,1	15	292,9
59	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0	0	13,8	54,4
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
ИТОГО:			59,3	72	220,8	1765,6
День №4 - завтрак						
78	САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	7,1	2,6	87,4
92	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	200	13,64	15,18	18,59	242
94	ЯЙЦО	40	4,2	3,8	0,2	49,2
37	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	18,5	74,9
18	ЯБЛОКО	100	0,4	0,1	9,8	47
12	БУЛКА С МАСЛОМ	60/10	4,2	8,5	28,1	214,8
День №4 - обед						

40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	2,7	6,1	5,9	88,9
34	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	250	7,9	8,5	3,3	125,4
80	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	200	7,9	5,5	25,4	242,8
2	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	14,0	12,8	4,0	195,4
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	15,8	62,8
24	БАНАН	100	1,6	0,1	20,2	93,5
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
ИТОГО:			61,6	68,2	175,5	1631,3

День №5 - завтрак

70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,6	0,2	3,4	18,4
90	РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	120	19	6,6	27,4	145,5
26	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	27,5	168,6
5	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/10/10	6,5	12,4	28,1	250,5
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57

День №5 - обед

27	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ-2	100	1,8	10,1	6,5	125,4
73	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,4	8,4	40,3	210,8
56	СУФЛЕ МЯСНОЕ	120	17,9	18,2	18,7	259,3
57	КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ ПЮРЕ	200	4,8	5,6	34,3	312,2
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	15,8	62,8
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
ИТОГО:			68,4	67	245,4	1720,7

День №6 - завтрак

9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,1	12,1	102,1
76	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,8	10,7	35,4	245,7
26	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,9	154,2
47	БУЛКА С МАСЛОМ ЯЙЦО	60/10/1	8,7	11,1	27,7	238,5
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57

День №6 - обед

44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	2,6	8,8	57,3
4	РАССОЛЬНИК НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,8	13,1	21,3	233,7
53	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	12,9	12,7	20,8	226
41	КОМПОТ ИЗ ВИШНЯ	200	0,3	0,1	22,4	90,5
18	ЯБЛОКО	100	0,4	0,1	9,8	47
33	БУЛКА	60	4,4	0,4	27,4	127,9
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
ИТОГО:			56,2	61,4	251	1688,1

День №7 - завтрак

75	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,2	6,2	10,6	106,7
92	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	200	13,64	15,18	18,59	242
26	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,2	5,6	23,3	160,8
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57

День №7 - обед

45	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,4	14,4	117,3
39	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	250	10,8	11,5	9,9	243,3
42	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,8	12,7	25,5	234,7
19	БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	8,4	10,4	47,2	307,2
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	22,4	91,2
ИТОГО:			60,34	69,28	238,39	1780,6

День №8 - завтрак

69	САЛАТ "ЛЕТО"	100	2,8	6,7	6,7	97,6
93	РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД ОМЛЕТОМ	200	9,2	8,8	32,6	159,1
13	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0	16,2	67,2
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
5	БУЛКА С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/10/10	6,5	12,4	28,1	250,5
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57

День №8 - обед

9	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1,3	5,1	12,1	102,1
83	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,1	10,5	13,8	173,8
2	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	120	16,6	17,8	4,1	232,7
50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,0	6,3	52,9	250,5
62	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	3,9	4,2	19,9	130,0
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
ИТОГО:			64	73,1	252,9	1740,9

День №9 - завтрак

21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,6	8,2	91,5
22	ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	200	14,5	14,5	64,7	418,4
26	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	27,5	168,6
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2

День №9 - обед

52	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1,1	6	8,3	94,9
20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	10,7	11,7	15,7	195
64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/40	17,9	14,4	16,1	245,9
28	ОВОЩНОЕ РАГУ	200	5,6	7,3	18,7	169,8
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,4	77,2
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57
ИТОГО:			64,4	65,5	245,1	1738,7

День №10 - завтрак

72	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ОТВАРНЫМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,9	6,2	12,1	110,5
93	РЫБА ОТВАРНАЯ С ОМЛЕТОМ	200	9,2	8,8	42,6	159,1
62	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	5,4	4,7	23,3	151,6
12	БУЛКА С МАСЛОМ	60/10	4,2	9,5	28,1	214,8
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2

День №10 - обед

21	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,6	8,2	91,5
66	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИЩЕЛЮ	250	5,9	7,3	11,4	131,1
3	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ СО СМЕТАНОЙ	120/10	25,9	28	10,5	377,2
46	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,1	5,7	28,8	182,3
31	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	19,4	77,2
79	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,5	0,5	23,1	110,2
89	ГРУША	100	0,4	0,3	20,3	57
ИТОГО:			66,8	77,1	250,9	1772,7
ВСЕГО ЗА СМЕНУ:			632,9	699,6	2334,1	17327,7
ВСЕГО ЗА СМЕНУ соотношение:			1	1	3,69	