

ПРОЕКТ

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа
Тверской области
_____ **М.Н. Казакова**
« _____ » _____ **20** _____ г.

«Согласовано»
Директор _____
« _____ » _____ **20** _____ г

« Утверждаю»
Директор ООО «РАТИБОР»
_____ **Р.Ю.Митряков**
« _____ » _____ **20** _____ г.

Меню 2-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений Калининского округа.

Основание:

- 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, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г. (Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов. Вариант № 1)
- 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

ПРОЕКТ

День: 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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша рисовая молочная	200	6,0	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		128,57	157,44	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
б/н	Яйцо отварное	40	11,9	10,1	0,6	141,4	0,05	-	156	-	48,4	167,04	10,44	2,18
	Бутерброд	40												
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	
14	Масло сливочное	10	0,08	14,5	0,26	66,0	-	-	40,0	0,22	4,8	6,00	-	0,40
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	500	24,8	39,37	82,98	729,8	0,22	2,26	270,8	0,97	252,08	241,5	80,76	4,55
	ОБЕД													
71	Свежий огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	-	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	4,96	4,25	13,8	113,29	0,06/	12,89	10,50	1,92	40,60	64,85	30,6	0,87
294	Котлеты рубленые из птицы Мяса птицы	90	15,69	15,08	14,65	257,40	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72,00	19,98	3,26
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,60	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	32,0	132,8	0,02	0,73	-	0,5	32,47	23,4	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	40	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	2,25	0,84	15,42	85,8	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	
	ИТОГО за прием пищи	770	32,37	29,26	119,12	881,94	0,44	14,43	40,76	66,12	158,22	114,9	127,45	8,73
	Соль иодированная	3												
	ИТОГО	1270	57,17	68,63	202,1	1611,74	0,66	16,66	311,56	67,09	410,3	356,4	208,16	13,28

ПРОЕКТ

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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
401	Оладьи с повидлом 200/50	250	17,5	17,3 -	108,0	659,0	0,01	0,95	- -	- -	193,7	282,8	75,62	3,46
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутерброд	50												
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,28	57,2	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	
16	Колбаса полукопченая	30	4,5	12,0	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	879,9	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 курином бульоне.	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
255	Печень по -строгоновски говядина)50/40	90	13,09	15,10	2,59	198,90	0,02	0,83	-	2,35	19,63	138,73	19,82	2,75
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	8,68	9,72	38,70	276,75	0,21	-	-	0,61	16,20	203,93	135,83	5,57
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
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,70	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	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	33,42	33,03	107,17	876,44	0,43	118,1	10,50	6,65	120,7	538,58	229,36	14,79
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1270	57,02	62,91	234,6175	1756,34	0,52	120,65	10,5	9,71	342,1	894,7	321,42	20,21

ПРОЕКТ

ИТОГО:	1270	49,12	48,36	199,51	1390,54	0,91	34,9	174,6	10,21	690,27	991,32	286,47	12,16
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

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	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
210	Омлет с вареной колбасой	200	13,94	24,83	2,64	289,65	0,11	0,26	324,5 7	-	289,65	215,77	16,14	2,64
377	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	2,34	0,78	13,0	70,0	0,06	-	-	0,6	15,3	70,6	16,6	2,0
429	Булочка «веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО за прием пищи	500	20,55	25,63	48,74	535,45	0,24	1,86	327,5 7	2,01	331,55	329,97	50,34	5,67
	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/ 3.54	2.27/ 0.29	13.97/ 0.06	94.60/ 16.95	0.09/ 0.01	6.60/ 0.27	-/ 10.50	1.14/ 0.03	23.36/ 1.20	54.06/ 25.65	21.82/ 12.90	0.90/ 0.21
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	0,80	15,6	84,00	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20,00	2,48
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	28,4	14,43	121,65	789,49	0,39	15,45	113,1	2,71	134,18	367,22	149,89	6,87
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1270	48,95	40,06	170,34	1324,94	0,63	17,31	440	4,72	465,6	697,19	200,14	12,54

ПРОЕКТ

День: пятый

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	Запеканка рисовая с творогом 175/50	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												
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
16	Колбаса полукопченая	25	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	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/40	240	1,75	2,2	12,3	84,8 /	0,09/	8,86/	-/	1,02/	23,76/	57,78/	23,74/	8,98/
			7,9	4,7	10,3	78,44	2,84	0,2	8,0	0,25	8,6	83,0	12,8	0,6
243	Сосиска отварная	100	13,12	28,60	12,46	314,40	0,11	-	-	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
309	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,60	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	0,70	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	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	820	34,94	51,60	104,34	1015,95	3,24	114,76	8,0	3,24	121,89	407,3	101,81	14,88
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1320	58,89	71,98	273,07	1963,11	3,89	130,2	65,3	7,19	345,99	779,2	187,05	18,8

ПРОЕКТ

День: шестой 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 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	100.60	0.04	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
	Бутерброд	50												
Б/Н	Батон нарезной	35	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
16	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	417,65	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	-	0,2	14,39	26,7	18,2	0,6
119	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
43	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,06	13,5	29,7	328,5	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	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	2.6	0.98	17,99	100,1	0.03	-	-	0.45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	770	34,09	17,26	117,25	777,94	0,46	14,84	48,0	18,9	194,84	281,95	96,84	7,55

ПРОЕКТ

ИТОГО:	1270	60,9	46,6	213,73	1588,54	0,7	15,01	307,8	69,42	496,4	880,2	230,75	13,41
---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	----------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

День: девятый
Неделя : вторая

№ рецептуры	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	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	26,0	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2,0
	Бутерброд													
б/н	<i>Батон нарезной</i>	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15,0	0,55
14	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20,0	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	<i>Колбаса полукопченая</i>	25	3,75	10,00	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	594,65	0,7	1,96	70,8	2,82	289,6	347,7	72,69	4,04
	ОБЕД													
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
119	Суп гороховый	200	6,0	2,6	13,8	102,6	0,012	0,8		0,8	66,0	262,0	38,0	1,8
271	Котлета домашняя	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16,0	1,7
309	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
	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	0,70	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	100.1	0.03	-	-	0.45	8.05	30.45	11.55	

ПРОЕКТ

	ИТОГО за прием пищи	770	28,74	39,3	110,43	939,01	0,35	6,7	112,6	7,98	135,4	556,58	123,99	7,62
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1270	49,32	59,66	191,06	1533,66	1,05	8,66	182,8	10,8	425,0	904,2	196,68	1,66

День: десятый
Неделя: вторая

№ рецептуры	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													
223	Запеканка из творога с повидлом 200/50	250	35,16/ 0,2	24,16/	34,0/ 32,5	493,6/ 125	0,08 /0,01	0,52 0,25	144,4/ -	1,0/ -	255,64/ 7,0	427,24 7,5	47,16/ 3,5	1,64 0,65
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	36,8	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	Бутерброд:	50												
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	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	0,05	1,2	1,5	-	0,1
16	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	41,23	33,07	91,27	828,2	0,4	2,48	183,4 2	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	1,75 /7,9	2,2 /4,7	12,3 /0,3	84,8 / 78,44	0,09/ 2,84	8,86/ 0,2	-/ 8,0	1,02/ 0,25	23,76/ 8,6	57,8 /	23,74/ 12,8, /	8,98/ 0,6
289	Рагу из птицы с овощами 75/25	100	2,4	6,0	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	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.20	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

ПРОЕКТ

б/н	Хлеб ржаной	35	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	2,6	0,98	17,99	100,1	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	780	27,9	24,5	131,03	873,83	3,35	38,06	88,9	4,86	105,55	438,13	250,12	18,84
	Соль йодированная	3												
ИТОГО:		1280	69,13	57,57	222,27	1702,03	3,75	40,54	272,3	6,38	523,5	979	318,33	21,97

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	68,63	202,1	1611,74
2 день	57,02	62,91	234,6	1756,34
3 день	49,12	48,36	199,51	1390,54
4 день	48,95	40,06	170,34	1324,94
5 день	52,07	57,48	234,33	1680,9
6 день	50,24	38,05	200,44	1374,54
7 день	58,95	84,63	189,53	1636,86
8 день	60,9	46,6	213,73	1588,54
9 день	49,32	59,66	191,06	1533,66
10 день	69,13	57,57	222,27	1702,03
Итого за весь период:	553,05	564,4	2057,91	15600,09
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	55,3	56,4	205,79	1560,0
Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 50%-60% 1175 - 1404-ккал, с учетом 10% -1292-1544 ккал	Норма на 1 ребенка в день 38,5 -46,2г (завтрак , обед,) с учетом 10% 42,2 -50,8г	Норма на 1 ребенка в день 39,5 - 47,45г (завтрак, обед,) с учетом 10% 43,45- 52,3	Норма на 1 ребенка в день -167,5 -201 г (завтрак, обед,) с учетом 10% 184,25-221,1 г	Норма калорийности на 1 ребенка в день – 50%-60% -1175- 1404 ккал, с учетом 10% - 1292-1544ккал (завтрак, обед,)

ΠΡΟΕΚΤ