Утверждаю
ИП Никитина ЮБ
ИП Никитина ЮБ _____
«_____» _____ 2023г.

Согласовано
Директор _____
«_____» _____ 2023г.

Согласовано
И.о.Начальник УО
Казакова М.Н. _____
«_____» _____ 2023г.

МЕНЮ
(2-х разового питания)

для организации питания в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детских оздоровительно-образовательных лагерях на осенний период 2023г.

в соответствии требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015,-544с
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма».

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
173	*Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным*	*200/10*	*9.04*	*13.44*	*40.16*	*318.00*	*0.21*	*0.96*	*54.80*	*0.73*	*158.65*	*264.86*	*72.05*	*2.09*
3	*Бутерброд с сыром российским (1 шт.)*	*50*	*5.80*	*8.30*	*14.83*	*157.00*	*0.04*	*0.11*	*59.00*	*0.47*	*139.20*	*96.00*	*9.45*	*0.49*
382	*Какао с молоком*	*200*	*4.08*	*3.54*	*17.58*	*118.60*	*0.06*	*1.59*	*24.40*		*152.22*	*124.56*	*21.34*	*0.48*
	Хлеб пшеничный	*40*	*3.16*	*0.40*	*19.32*	*93.52*	*0.04*			*0.52*	*9.20*	*34.80*	*13.20*	*0.44*
ИТОГО:			22.08	25.68	91.89	687.12								
						Обед								
131	*Зелёный горошек отварной консервированный*	*25*	*0.81*	*0.93*	*1.50*	*17.75*	*0.02*	*2.73*	*4.76*	*0.06*	*6.67*	*16.46*	*5.66*	*0.20*
96	*Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на бульоне*	*250*	*2.82*	*5.29*	*11.98*	*142.25*	*0.09*	*8.38*		*2.35*	*31.15*	*56.73*	*24.18*	*0.93*
309	*Макароны отварные с маслом*	*150*	*5.52*	*4.52*	*26.45*	*168.45*	*0.06*			*0.97*	*4.86*	*37.17*	*21.12*	*1.11*
246	*Гуляш из отварного мяса*	*100*	*13.36*	*14.08*	*0.85*	*164.00*	*0.01*	*1.20*			*23.60*	*117.03*	*20.27*	*2.00*
348	*Компот из кураги*	*200*	*0.78*	*0.05*	*27.63*	*114.80*	*0.02*	*0.60*		*0.82*	*32.32*	*21.90*	*17.56*	*0.48*
	Хлеб ржано-пшеничный	*40*	*2.24*	*0.88*	*19.76*	*91.96*	*0.04*			*0.36*	*9.20*	*42.40*	*10.00*	*1.24*
	Хлеб пшеничный	*40*	*3.16*	*0.40*	*19.32*	*93.52*	*0.04*			*0.52*	*9.20*	*34.80*	*13.20*	*0.44*
ИТОГО:			**28.68**	**26.14**	**107.49**	**792.73**								

День: вторник
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
215	Омлет натуральный, сваренный на пару.	110	11.34	19.78	2.94	236.00	0.06	0.34	254.80	0.58	101.80	191.60	14.96	2.06
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.30	20.00		125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО:			18.21	30.96	45.14	491.60								
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.02	17.01		8.39	24.97	28.30	15.09	0.47
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
295	Котлета, рубленная из птицы 2 шт. по 50 гр	105	15.30	29.40	15.46	388.00	0.10	1.04	91.40	2.90	55.54	97.54	20.80	1.42
139	Капуста тушеная	150	2.04	3.68	7.89	77.00	0.04	17.08	-	1.95	58.75	40.69	20.85	0.83
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО:			28.42	40.59	104.82	939.68								

День: среда
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	7.51	11.72	37.05	285.00	0.19	1.17	58.00	0.21	138.10	184.37	47.60	1.23
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	21.34	0.48
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО:			20.55	23.96	88.78	654.12								
Обед														
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1.90	6.08	11.20	103.90	0.02	6.44		10.60	29.27	31.80	16.83	1.48
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2.57	5.15	7.90	124.75	0.06	15.78		2.35	51.25	49.00	22.13	0.83
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
278	Тефтели мясные паровые	110	7.83	8.75	10.25	151.00	0.05	0.72	33.92	0.55	27.95	88.37	18.33	0.87
389	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО:			27.29	27.35	127.27	893.68								

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категор 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5.10	10.72	33.42	251.00	0.06	1.17	58.00	0.21	130.09	138.14	30.12	0.47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	21.34	0.48
ИТОГО:			12.88	22.76	77.25	524.60								
						Обед								
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.04	9.63		4.50	31.23	43.27	19.53	0.83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне	250	3.37	2.98	15.69	144.00	0.09	6.08		1.45	31.50	57.73	23.80	1.00
288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23.46	25.82	0.50	328.00	0.04	23.50	96.20	0.42	56.00	167.10	20.28	1.82
312	Пюре картофельное	150	3.07	0.02	20.44	137.25	0.14	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00		0.76	21.34	3.44	3.44	0.63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04			0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО:			37.38	40.42	103.76	1,008.03								

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
186	*Запеканка манная с изюмом и сметаной*	*120*	*5.93*	*5.46*	*37.90*	*225.00*	*0.06*	*0.21*	*18.30*	*0.95*	*139.67*	*124.86*	*21.80*	*0.65*
	Сметана	*20*												
2	*Хлеб пшеничный с маслом*	*60*	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.44	8.4	22.5	4.2	0.35
379	*Напиток кофейный с молоком*	*200*	*3.17*	*2.68*	*15.95*	*100.60*	*0.04*	*1.30*	*20.00*		*125.78*	*90.00*	*14.00*	*0.13*
ИТОГО:			**12.80**	**16.64**	**80.10**	**480.60**								
Обед														
54	*Салат из свеклы отварной с яблоками*	*100*	*1.90*	*6.08*	*11.20*	*103.90*	*0.02*	*6.44*		*10.60*	*29.27*	*31.80*	*16.83*	*1.48*
98	*Суп крестьянский с крупой (перловой) на бульоне*	*250*	*2.28*	*5.12*	*6.09*	*111.25*	*0.04*	*9.88*		*2.30*	*37.88*	*33.58*	*14.18*	*0.58*
229	*Рыба тушеная в томате с овощами*	*100*	*9.75*	*4.95*	*3.80*	*105.00*	*0.05*	*3.73*	*5.82*	*2.52*	*39.07*	*162.19*	*48.53*	*0.85*
139	*Капуста тушеная*	*150*	*2.04*	*3.68*	*7.89*	*77.00*	*0.04*	*17.08*	*-*	*1.95*	*58.75*	*40.69*	*20.85*	*0.83*
	Хлеб ржано-пшеничный	*40*	*2.24*	*0.88*	*19.76*	*91.96*	*0.04*			*0.36*	*9.20*	*42.40*	*10.00*	*1.24*
389	*Сок фруктовый*	*200*	*1*	*0*	*20.2*	*84.8*	*0.022*	*6*	*0*	*0.2*	*14*	*14*	*8*	*2.8*
	Хлеб пшеничный	*40*	*3.16*	*0.40*	*19.32*	*93.52*	*0.04*			*0.52*	*9.20*	*34.80*	*13.20*	*0.44*
ИТОГО:			**22.37**	**21.11**	**88.26**	**667.43**								