

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления образования
администрации Калининского муниципального округа

Тверской области

М.Н. Казакова

20__ г.

« Утверждаю»
Директор ООО «РАТИБОР»
Р.Ю. Митряков

20__ г.



Меню 1 разового питания в пришкольных лагерях 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.:Дели плюс, 2015 года.
8. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. В.А. Тутляян и Д.Б. Никитюка М.:ТД Дели, 2022
- 5.Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. М. едеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 год

первый
первая

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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД													
Свежий огурец	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	-	-	0,07	17	30	14	0,5
Щи из свежей капусты на кур	250	7,9	5,5	14,2	149	0,1	7,03	12,6	2,4	55,7	50,6	131,6	2,4
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
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
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
Хлеб ржаной	40	1,8	0,6	10,4	56	0,04	-	-	0,48	12,2	56,4	13,2	1,6
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

второй
первая

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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД													
Свежий помидор	100	1,2	0,2	3,8	21,3	0,07	25	133		14	26,7	20	0,9
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
Полжарка из свинины	100	10	32,2	3,7	345	0,87	2,2		3,48	8	165	24	1,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,40	292,56	0,02			0,70	7,80	244,70	162,90	5,50
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
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
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

третий

первая

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	Ca	P	Mg	Fe
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
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
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
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
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
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
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

четвертый

первая

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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД													
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
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
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
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,7
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,04	-	-	0,57	9,2	34,8	13,2	0,5
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

пятый
первая

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													
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
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
Жаркое по-домашнему с мясом свиными	250	17,6	42,1	23,6	547,1	0,5	9,65	-	4,4	98,6	257,5	61,2	4,3
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
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
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												
	870	32,46	57,75	111,7	1056,7	0,736	28,25	15	8,3	187,4	586,15	179,7	9,2

вторая
шестой

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													
Свежий огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	-	-	0,07	17	30	14	0,5
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
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
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
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
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

: вторая
сельской

Группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	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
	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
	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
	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
	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
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,7
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
	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

вторая
восьмой

Группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
	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
	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
	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
	Рис отварной	180	6,54	8,64	54	251,64	0,04			0,3	1,6	73,14	19,6	0,6
	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
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
	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

вторая
девятый

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	Mg	Fe
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
Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками 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
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
Макаронные отварные с маслом	180	6,60	5,40	31,74	202,14	0,07			1,20	5,80	44,60	25,30	1,32
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,2	6		0,2	14	14	8	2,7
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
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

вторая
десятый

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	Mg	Fe
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
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
Гуляш из мяса свиный	100	12,80	21,80	2,00	255,10	0,06	1,00	45,90		45,50	16,50	66,90	1,20
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,40	292,56	0,02			0,70	7,80	244,70	162,90	5,50
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
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,9	81,83	0,04	-	-	0,5	8,05	30,45	11,55	0,4
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