

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор _____



_____ 2024 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АУТСОРСИНГ»

Лавренова С.Е.

_____ 2024 года.



Примерное меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 1-4х классов в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждениях города Бежецк.

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. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Возрастная категория:

**Меню завтраков, обедов и полдников для обучающихся 1-4-х классов
в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений города Бежецк**

Основание:

1. СанПин 2,3/2,4,3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27,10,2020 г.
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.
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

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Понедельник Первая

№ рецептур	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	10,85	42,95	294	0,06	0,96	54,8		128,57	157,44	36,46	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	12,24	60	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
б/н	Печенье	30	2,25	0,84	15,42	70,2	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	
	ИТОГО за прием пищи	430	8,45	11,71	70,61	424,2	0,13	2,26	74,8	0,39	261,25	430,54	60,36	0,73
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	4,96	4,25	13,8	142,5	0,06	12,89	10,5	1,92	40,6	64,85	30,6	0,87
294	Котлеты рубленые из мяса птицы с соусом(60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
309	Макароны отварные с масл. Сл.	180	5,6	8,15	26,51	241,2	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,08	32	132,8	0,02	0,73	-	0,5	32,47	23,4	17,45	0,68
б/н	Хлеб ржаной	40	2,8	0,8	15,6	84	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	2,48
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	70,2	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	
	ИТОГО за прием пищи	800	31,95	29,2	117,98	928,1	0,44	14,43	40,76	66,12	158,22	114,9	127,45	8,73
ПОЛДНИК														
0	Вафли	30	7,76	4,72	47,1	262	0,14	-	-	-	22	74	29	13,8
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4			14,8	14	8	2,8
	Соль подираванная	3												
	ИТОГО за прием пищи	230	8,76	4,72	67,3	346,8	0,22	4			36,8	88	37	16,6
ИТОГО		1460	49,16	45,63	255,89	1699,1	0,88	20,66	311,56	67,09	516,27	688,8	245,2	29,68

Вторник первая

№ рецептур ы	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(70/30)	100	17,5	17,3	108	659	0,01	0,95	-	-	193,7	282,8	75,62	3,46
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	60	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
	ИТОГО: за прием пищи	300	17,6	17,32	117,2	719								
96	Рассольник Ленинградский» на кур.б-ие.	250	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,5	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95
	Плов из птицы	220	43	13,1	44,67	381,68	0,3	7,2	44	2,9	96	59,6	4,8	1,8
3	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,7	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	81,9	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	740	53,87	19,41	106,65	728,03	0,43	118,1	10,5	6,65	120,7	538,58	229,36	14,79
ПОЛДНИК														
338	Банан	220	2,7	-	37,8	72,8	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08
	ИТОГО за прием пищи	220	2,7	-	37,8	72,8	0,07	18			14,4	50,4	75,6	1,08
	ИТОГО:	1260	74,17	36,73	261,65	1519,83	0,63	140,65	10,5	9,71	363,9	952,1	401,02	21,69

среда первая

№ рецептур ы	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
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	10,76	16	47,8	378,5	0,25	1,14	65,2	-	188,8	315,3	85,7	2,5
382	чай	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
3	Бутерброд:	50												
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	70,2	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
	ИТОГО за прием пищи	485	19,55	26,19	89,37	606,8	0,61	2,55	148,6	0,52	464,1	542,4	127,35	5,08
ОБЕД														
81	Борщ на курином бульоне	250	4,9	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,7	55,34	31,67	1,1
234	Биточек из мяса птицы(60/40)	100	11,63	7,38	14,13	120	-	0,57	8,39	4,38	64,67	154,64	37,35	1,32
312	Картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из свежих яблок	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	0,7	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	81,9	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	

	ИТОГО за прием пищи	800	25,29	22,17	105,24	640,26	0,3	32,35	26,01	9,69	226,17	448,92	159,12	7,08
	ПОЛДНИК													
424	Пряник	40	7,28	12,52	43,92	144,4	0,12	-	4	4,66	19,8	70	27,4	1,3
386	Кефир	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,06	1,6	44	-	240	190	28	0,2
	ИТОГО за прием пищи	240	13,08	18,92	52,12	258	0,08	1,6	48	4,66	259,8	260	55,4	1,5
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1525	57,92	67,28	246,73	1505,06	0,99	36,5	222,61	14,87	950,07	1251,32	341,87	13,66

Четверг первая

№ рецептур	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													
Б/Н	Блины с фруктовой начинкой (120)	120	6,84	9,48	26,04	213,36	0,11	0,26	324,57	-	289,65	215,77	16,14	2,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	60	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Хлеб ржаной	50	3,5	1	19,5	105	0,1	-	-	0,9	23	106	25	3,1
	Батон нарезной	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	-	3	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ИТОГО за прием пищи	420	14,34	13,56	78,64	517,36	0,34	1,86	327,87	2,01	339,25	365,37	58,74	6,77
	ОБЕД													
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином)	250	2,15	2,27	13,97	94,6	0,09	6,6	-	11,4	23,36	54,06	21,82	0,9
291	Жаркое по-домашнему	220	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 сухофруктов	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	0,8	15,6	84	0,08	-	-	0,72	18,4	84,8	20	2,48
Б/Н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	81,9	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	745	27,75	14,02	119,31	741,5	0,39	15,45	113,1	2,71	134,18	367,22	149,89	6,87
	ПОЛДНИК													
389	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16		15						
	ИТОГО за прием пищи	230	1,84	7,36	35,5	223,96	0,11	14	-	0,44	30,8	25	17	5
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1395	43,93	34,94	233,45	1482,82	0,77	32,21	440,6	5,16	504,15	757,59	225,54	18,64

Пятница первая

№ рецептур	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	Каша пшеничная	200	9,69	7,58	84,3	448,3	0,05	14,2	32,9	1,8	70,9	153,4	37,5	1,3

	Чай с сахаром	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	117	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15	0,55
16	масло	25	3,75	10	0,075	105,75	0,05	-	-	1,5	6,5	50,5	6,25	0,55
	ИТОГО за прием пищи	475	23,69	20,28	136,22	796,15	0,65	15,5	57,3	3,95	224,1	371,9	85,25	4,4
	ОБЕД													
104	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,65	6,9	12,6	163,24	2,93	9,06	8	1,27	32,36	140,78	36,54	9,58
243	Мясо птицы тушеное с овощами 50/50	100	6,56	14,3	6,23	157,2	0,11	-	-	0,24	19,32	95,4	12	0,96
309	Макароны отварные	150	5,6	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	0,7	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	81,9	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
388	Компот из свежих яблок	200	0,67	0,27	20,7	88,2	0,01	100	-	0,7	21,3	3,4	3,4	0,55
	ИТОГО за прием пищи	720	28,38	37,3	98,11	765,49	3,24	114,76	8	3,24	121,89	407,3	101,81	14,88
	ПОЛДНИК													
389	сок	100	0,5	-	10,1	42,4	0,04	2	-	-	7,4	7	4	1,4
424	Кекс Маффин	50				159								
	ИТОГО за прием пищи	150	0,5	-	10,1	201,4	0,4	20			21,8	57,4	79,6	2,48
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1345	52,57	57,58	244,43	1763,04	4	150,2	65,3	7,19	367,79	801	266,65	21,68

Понедельник вторая

№ рецептур	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	200	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	100,6	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
3	Бутерброд	50												
Б/н	Батон нарезной	35	2,6	0,98	17,99	81,83	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
15	Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	500	16,15	20,79	83,24	577,33	0,19	2,51	121,2	0,73	417,65	372,95	73,1	1,18
	ОБЕД													
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	250	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
43/315	Ленивые голубцы с мясом птицы	240	21,06	13,5	29,7	328,5	0,12	7,5	48	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	0,7	13,65	73,5	0,07	-	-	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17

182	Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	-	5	2,9	4,1	131	45	2,58
376	Чай с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	60	0,04	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,56	93,6	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	-
15	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО за прием пищи	460	18,11	14	74,78	446,24	0,33	1,44	233	3,52	363,4	522,8	89,64	5,09
	ОБЕД													
82	Борщ на курином бульоне	250	4,9	4,63	7,02	94,81	0,03	9,02	17,61	1,95	46,7	55,34	31,67	1,1
278, 1 вариант	Тефтели из мяса птицы (50/40)	90	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,26	61,56	53,79	72	19,98	3,26
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
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	0,7	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	81,3	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	790	29,96	26,89	121,99	849,92	0,37	13,47	74,877	66,2	159,56	357,49	129,01	8,04
	ПОЛДНИК													
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	-	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	ИТОГО за прием пищи	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,11	14	-	0,44	30,8	25	17	5
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1370	48,55	41,37	208,53	1352,56	0,81	28,91	307,8	70,16	527,2	905,2	235,65	18,13

Четверг вторая

№ рецептур	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	0,07	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
2	Бутерброд													
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	117	0,5	-	-	0,65	11,5	43,5	15	0,55
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
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	475	16,83	10,36	80,55	462,9	0,7	1,96	70,8	2,82	289,6	347,7	72,69	4,04
	ОБЕД													
102	Суп гороховый	250	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64		14,24	33,9	61,1	23,7	1,7
271	Котлета домашняя с соусом (60/30)	90	10,9	20,8	8,2	264,1	0,13	0,2	41,8	2,36	0,17	107,5	16	1,7
309	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5,6	8,15	26,51	201,45	0,06	-	-	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12

348	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	0,7	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	81,3	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	790	28,59	32,6	115	861,65	0,53	6,54	112,6	21,42	103,3	355,958	138,29	7,52
	ПОЛДНИК													
386	Ряженка	200	5,9	5	8,4	102	0,04	0,6	40	-	248	184	28	0,2
б/н	Зефир	60	1,2	0,2	119,7	289	0,1	15	-	0,1	37,5	18	9	2,1
	ИТОГО за прием пищи	260	7,1	5,2	128,1	391	0,14	15,6	40	0,1	285,5	202	37	2,3
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1525	52,52	48,16	323,65	1715,55	1,37	23,93	222,8	17,34	678,4	905,3	247,98	16,86

Пятница вторая

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с повидлом	200	35,36	24,16	66,5	618,6	0,09	0,77	144,4	1	262,64	434,74	50,66	2,29
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,2	60	-	1,6	-	-	15,3	4,4	2,4	0,3
3	Бутерброд:													
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	70,2	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	-	-	20	0,05	1,2	1,5	-	0,1
15	Сыр	15	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО за прием пищи	450	41,23	33,07	91,27	835,8	0,4	2,48	183,42	1,52	418,04	541,74	68,21	3,17
	ОБЕД													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,65	6,9	12,6	163,24	2,93	9,06		1,27	32,36	57,8	36,54	9,58
289	Рагу из птицы с овощами	75/25	2,4	6	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	38,7	276,75	0,21	-	-	0,61	16,2	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
б/н	Хлеб ржаной	35	2,45	0,7	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	81,3	0,03	-	-	0,45	8,05	30,45	11,55	
	ИТОГО за прием пищи	620	26,43	24,38	128,75	842,19	3,35	38,06	88,9	4,86	105,55	438,13	250,12	18,84
	ПОЛДНИК													
	Печенье крекер	30	8,35	3,2	44,85	241,6	0,15	-	-	2,2-22,5	22,5	76,8	32,3	1,4
389	сок	200	1	-	349	84,8	0,08	4	-	-	14,8	14	8	2,8
	ИТОГО за прием пищи	230	9,35	3,2	393,85	326,4	0,23	4		2,2	37,3	90,8	40,3	4,2
	Соль йодированная	3												
	ИТОГО:	1300	77,01	60,65	613,87	2004,39	3,98	44,54	272,32	8,58	560,89	1070,6	358,63	26,21