

Согласованно

Утверждено директор

Директор МКОУ

ООО «Эконом»

Соколов К.В.



Примерное 10-ти дневное меню

(завтрак, обед) для организации питания детей обучающихся в период

летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, в возрастной категории с 7-12 лет, 12 лет и старше.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских Домов.
2018г. Перевалова А.Я. Тапешкина Н.В.

4 день четверг																					
Завтрак	2	завтра	-	Сок фруктовый	605	13,4	22,4	90,9	24,6	113,2	0,3	1,0	33,6	0,1	282,2	134,1	227,3	84,1	155,5	2,5	
																					ИТОГО за завтрак
Йогурт порционно					125	6,8	6,9	9,4	68,4												
ИТОГО за завтрак					605	13,4	22,4	90,9	24,6	113,2	0,3	1,0	33,6	0,1	282,2	134,1	227,3	84,1	155,5	2,5	
Помидор свежий					60	0,6	0,2	4,2	19			12,5	0,6		7	13		10		0,5	
Суп картофельный с					250/30	9,3	8,15	14,8	169,7		0,1	6,9			64,1			21,7		0,7	
Фрикадельками																					
Биточки (котлеты) из мяса					100	16,0	14,89	18,1	273,2		0,14	0,3	19,0		106,4			26,7		2,65	
говядины с соусом																					
Молочным																					
Рис припущенный					150	4,3	4,5	43,6	262,3		0,4	0,0	0,0		11,2		125,6	0,0		0,2	
Компот из сухофрукт					200	1,0	0,1	17,1	126,2		0,0	0,05	0,0		0,3			20,0		0,7	
Хлеб ржано пшенич					40	2,7	1,13	14,06	74,6												
Хлеб пшенич с валяток					40	1,15	0,0	16,01	96,1		-	-	-							-	
ИТОГО за обед					870	28,9	24,99	130,1	1048,6		0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9		90,4		9,15	
Запеканка рисовая с					200/20	33,8	19,23	26,4	249		0,1	0,5	0,0		184,9			36		0,8	
творогом со стущ мол																					
Чай с сахаром					200	0,1	3,09	9,8	56,4		0,0	0,0	0,0		0,3		9,8	4,2		0,7	
Бутерброд с сыром на					15/80	6,9	9,1	18,3	242,3		0,03	0,6	0,1		206,8		113,5	13,9		1,2	
батоне																					
Итого за завтрак					515	12,2	21,49	68,5	547,7		0,13	1,0	0,1	1,3	302,4	123,3		49,2		2,1	
Фрукт свежий (Б Ж У и ккал					200	0,8	0,8	19,6	94,0		0,1	20	0		32	16		22,0		4,4	
взяты средний показатели)																					
Салат из отварной свеклы с					60	1,3	6	11,1	98		0,03	4,5	0,0		125,6	36,0		20,5		1,37	
сухофруктом																					
Борщ со свеж капустой и					250/10	2,1	5,3	12,7	103,6		0,0	10,8			10,8	156,3		21,1		0,9	
сметаной																					
Макаронные изделия					150	5,3	3,0	34,1	189,9		0,1	0,0	9,0		12,5			7,3		0,7	
отварные																					
ИТОГО за обед					840	41,9	35,08	129,0	1088,9		0,6	15,9	69,0		252,8	725,1		106		10,02	

5 день пятница

4 день четверг

Обед

Завтрак

Обед

Завтрак

2
завтра

2
завтрак

		10 день																		
		пятница																		
		Обед																		
404	говядины с молоч соус																			
462	Какао с молоком «Витолшка»	200	2,6	3,3	24,1	145	0,0	0,5	12,0			110,6			27,0	0,9				
	Хлеб ржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6														
-	Хлеб пшенич с валег	40	1,15	0,0	16,01	96,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за обед	840	32,2	30,79	131,4	1045,4	0,24	19,8	32,6			270,6			99,1	10,15				
217	Каша рисовая молоч с маслом сливоч	200/5	5,2	9,3	40,4	238,5	0,1	0,4	0,0			95,6			31,1	0,2				
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12,0			110,6			13,3	0,1				
69	Булгерброд с маслом на батоне	20/80	5,6	9,8	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1			206,8			13,9	1,2				
	Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4														
	Итого за завтрак	505	13,9	22,3	73,1	663,2	0,13	1,5	12,1			413,0			58,3	1,5				
2	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1			23,8			155,5	5,1				
завт рак-																				
26	Салат из отварной свеклы	60	1,4	6,1	7,6	91,0	0,08	8,8	0,0			4,5			17,7	0,7				
128	Суп гороховый с картофелем и гречками	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6				40,0			33,3	2,0				
299	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1				28,9			14,2	0,5				
377	Пюре картофельное	150	3,9	9,2	23,5	146,3	0,1	5,6				36,5			30,5	1,1				
496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	0,0			4,5			1,1	0,2				
	Хлебржано пшенич	40	2,7	1,13	14,06	74,6														
-	Хлеб пшенич с валегэк	40	1,15	0,0	16,1	96,1	-	--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого за обед	850	28,3	25,6	110,3	796,0	0,38	15,15	0,0			146,4			118,8	8,9				

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, школы 7-12 лет СанГин 2.3/2.4.3590-20

Наименование	Норма	Школы 11 лет и старше)										Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
Пищевая ценность																	
Белки, г		38,25	43,5	55,5	43,5	42,1	38,68	31,3	36,1	57,9	43,0	430,03	43,20				
в т.ч.жив., г		4,8	12,3	26,1	11,5	19,6	12,1	11,5	22,8	35,5	13,3	169,5	17,0				
Жиры, г		41,0	54,2	57,07	45,49	52,89	51,28	45,09	44,09	52,32	48,7	452,13	45,21				
в т.ч. раст., г		6,4	6,7	14,5	7,3	15,5	7,3	6,2	10,2	8,7	12,6	95,4	9,5				
Углеводы, г		169,29	211,2	210,3	229,4	188,4	187,6	210,3	204,7	184,7	183,8	1979,69	197,69				
Моно- и дисахара, г		28,6	30,0	23,3	22,7	41,8	40,2	17,9	24,1	44,9	37,0	310,5	31,1				
Крахмал, г		94,3	87,1	111,4	104,9	80,4	77,5	69,9	95,6	67,6	102,2	890,9	89,1				
Пищевые волокна, г		5,2	9,6	5,9	12,0	7,4	11,5	5,0	6,8	4,1	11,5	79,0	7,9				
Витамин В1, мг		0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2	0,5	2,9	0,3				
Витамин В2, мг		0,1	0,3	0,4	0,3	0,5	0,3	0,2	0,2	0,6	0,4	3,3	0,3				
Витамин С, мг		35,0	42,8	9,7	46,2	21,6	67,3	13,4	69,0	8,2	46,0	359,2	35,9				
Витамин А, мкг		309,6	351,3	292,4	424,3	255,2	643,4	667,1	297,5	382,4	797,9	4421,1	442,1				
Витамин Е (ток.экв), мг		3,8	4,3	7,6	3,5	5,7	4,9	3,1	5,3	4,0	7,8	50,0	5,0				
Са, мг		75,5	138,8	231,2	121,5	258,0	193,6	67,1	95,0	421,3	148,4	1750,4	175,0				
Р, мг		154,6	370,2	469,1	382,2	465,7	325,7	227,8	314,0	543,5	397,3	3650,1	365,0				
Mg, мг		40,1	105,7	95,7	165,7	129,9	102,9	60,7	78,4	94,4	134,7	1008,2	100,8				
Fe, мг		2,6	5,2	4,2	6,8	4,8	5,2	3,2	3,9	2,9	5,3	44,1	4,4				
Zn, мг																	
I, мг																	
Ккал		1471	1629,3	1751,2	1814,4	1639,15	1604,4	1508,35	1680	1646	1504,6	16252,4	1625				

Дни	№ технологической	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин., (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			С 12 лет и старше	Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1 день понедельник	226	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	200/5	5,0	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0						86,9	153,2	20,3	0,4			
			200	0,1	3,09	9,8	56,4	0	0	0	0,3	9,8	4,2	0,7								
	457	Чай с сахаром	20/60	6,9	9,1	18,3	249,95	0,03	0,6	0,1	206,8	113,5	13,9	1,2								
	63	Бутерброд на батоне с сыром	125	6,8	6,9	9,4	68,4															
		Йогурт																				
		Итого за завтрак	610	12,0	18,6	54,4	671,05	0,13	1	0,2	294	276,5	38,4	2,3								
	2	Фрукт свежий (Б Ж У и ккал ваты средний показатель)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22,0	4,4							
		Помидор или огурец свежий	100	0,8		3,9	15		12,5	0,6	7	13	10	0,5								
	104	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,8	3,0	9,3	88,4	0,0	13,6		13,6	128,6	19,2	0,7								
	256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	189,9	0,1	0,0	9,0	12,5	186,3	7,3	0,7								
	368/419	Суфле из птицы с соусом томатным	100	13,55	15,64	5,29	233,2	0,04	1,5	47	44,33	258,36	21,2	1,53								
	459	Напиток «Витолшка»	200	0	0	19,0	80	0	12,8	0,1	67,2		45,8	0,9								
		Хлеб пшенич с валлеаком	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-	-	-	-	-								
		Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2															
	Итого за обед	940	24,55	21,64	104,9	832,5	0,24	60,4	56,7	1,3	176,6	343,9	125,5	8,73								
2 день вторник	214	Каша манная молочная	250/5	5,9	6,7	35,5	286,1	0,1	0,5	0,0					114,9	186,3	17,2	0,4				
			200	3,1	3,2	14,4	106,4	0,0	0,5	12		110,6	195,3	13,3	0,1							
			20/80	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4							
		Итого за завтрак	555	14,6	19,7	76,3	677,0	0,14	1,0	72,0	292,4	515,7	37,3	0,9								
	2	Сок Фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1								
	1	Салат из капусты, свежий урожай с маслом растит	100	1,4	6,0	8,3	93,0	0,0	0,7	10,0	39,0	123,6	16,0	0,52								

3 день среда																
Завтрак	2	завтрак														
			42	123	202	372/ 404	462									
			Салат картофельный с горошком зел	100	2,0	6,3	8,3	98,0	0,0	7,7	0,0		34,6	196,3	19,7	0,52
			Суп с рыбными консервами	250	9,7	4,8	13,1	139,0	0,1	4,7		15,2		36,8		0,9
			Каша гречневая распычатая	180	6,9	3,5	39,6	258,9	0,0	0,0	0,0	18,3	259,3	0,0	4,9	
			Биточки (котлеты) из мяса	100	17,5	18,38	12,2	270,2	0,05	1,0	56,2	74,1	269,5	22,2	2,8	
			Кур с соусом молочным													
			Какао с молоком «Витошка»	200	3,9	3,1	25,16	145	0,0	0,5	12,0	110,6		27,0	0,9	
			Хлеб пшеничный с ваletак	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-						
			Хлеб ржано пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2								
			ИТОГО за обед	930	41,2	36,08	130,0	1137,1	0,15	13,9	68,2	284,8	741,1	127,7	14,42	
			Каша манная мол	200/5	5,9	6,7	35,5	226,1	0,1	0,5	21,6	102,8		50,3	1,2	
			Какао с сахаром и молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0	110,6		27,0	0,9	
			Бутерброд на батоне с маслом сливоч	20/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60	66,9	134,1	6,8	0,4	
			Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
			ИТОГО за завтрак	610	14,5	24,4	93,1	713,8	0,14	1,0	33,6	282,2	134,1	84,1	2,5	
			Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1	
			Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19		12,5	0,6	7	13	10	0,5	
4 день четверг																
			ИТОГО за обед	930	41,2	36,08	130,0	1137,1	0,15	13,9	68,2	284,8	741,1	127,7	14,42	
			Каша манная мол	200/5	5,9	6,7	35,5	226,1	0,1	0,5	21,6	102,8		50,3	1,2	
			Какао с сахаром и молоком	200	2,6	3,3	24,1	134,8	0,0	0,5	12,0	110,6		27,0	0,9	
			Бутерброд на батоне с маслом сливоч	20/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60	66,9	134,1	6,8	0,4	
			Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
			ИТОГО за завтрак	610	14,5	24,4	93,1	713,8	0,14	1,0	33,6	282,2	134,1	84,1	2,5	
			Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1	
			Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19		12,5	0,6	7	13	10	0,5	

5 день пятница														
2	Завтрак													
	Итого за завтрак													
Обед														
Итого за обед														
6 день														
Завтрак	Итого за завтрак													
	Итого за завтрак													
124	Суп картофельный с	250/3ч	9,3	8,15	14,8	169,7	0,1	0,-			64,1		21,7	0,7
339/ 404	Фрикадельками Биточки (котлеты) из мяса говядины с соусом молочным	100	16,0	14,89	18,1	273,2	0,14	0,3	19,0		106,4	256,3	26,7	2,65
386	Рис припущенный	180	4,3	4,5	43,6	271,3	0,4	0,0	0,0		11,2	125,6	0,0	0,2
495	Компот из сухофрукт	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,0	0,05	0,0		0,3		20,0	0,7
	Хлеб ржаном пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2								
-	Хлеб пшенич с валежек	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-		-	-	-	-
Итого за обед		960	28,1	24,19	130,1	1075,7	0,74	19,75	19,6	1,3	221,0	411,9	90,4	9,15
282	Запеканка рисовая с творогом со стущ мол	250/20	33,8	19,23	26,4	299	0,1	0,5	0,0		184,9		36	0,8
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7
63	Бутерброд с сыром на батоне	20/80	6,9	9,1	18,3	299,95	0,03	0,6	0,1		206,8	113,5	13,9	1,2
Итого за завтрак		570	40,8	31,42	5,5	634	0,13	1,1	0,1	1,3	302,4	123,3	49,2	2,1
Фрукт свежий (Б Ж У и ккал взяты средний показатель		200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20	0		32	16	22,0	4,4
29	Салат из отварной свеклы с сухофруктом	100	1,4	6,1	12,1	109	0,03	4,5	0,0		125,6	36,0	20,5	1,37
95	Борщ со свеж капустой и сметаной	250/10	2,1	5,3	12,7	103,6	0,0	10,8			10,8	156,3	21,1	0,9
256	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,0	34,1	199,9	0,1	0,0	9,0		12,5		7,3	0,7
327	Гуляш из говядины	100	18,0	17,0	3,0	237,0	0,03	0,0	0,1		14,0	196,3	21	2,56
	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3				23,8	227,3	155,5	5,1
	Хлеб пшенич с валежек	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	-	-		-	-	-	-
	Хлеб ржаном пшенич	50	3,4	1,5	14,9	81,2								
Итого за обед		940	29,9	31,4	119,9	988,7	0,46	15,3	9,1	1,3	186,7	615,9	225,4	10,63
226	Каша « Дружба» с маслом сливоч	200/5	5	6,5	26,4	296,3	0,1	0,4	0,0		86,9	153,2	20,3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,1	3,09	9,8	56,4	0,0	0,0	0,0		0,3	9,8	4,2	0,7
69	Бутерброд с маслом на батоне	20/60	5,6	9,8	26,4	284,5	0,04	0,0	60		66,9	134,1	6,8	0,4
	Йогурт порционно	125	6,8	6,9	9,4	68,4								
Итого за завтрак		610	10,7	19,39	62,6	705,6	0,14	0,4	60	1,3	154,1	297,1	31,3	1,5

	Итого за завтрак	61	13,9	22,3	73,1	700,3	0,13	-,5	12,1	413,0	113,5	58,3	1,5
2	Сок фруктовый	200			24,6	113,2	0,3		0,1	23,8	227,3	155,5	5,1
завтрак													
	Обед												
	26	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,08	8,8	4,5		17,7	0,7
	128	Суп гороховый с картофелем и грибами	250/30	6,6	2,2	21,8	126,9	0,2	0,6	40,0		33,3	2,0
	299	Рыба тушеная с овощами	100	12,5	7,8	4,8	159,2	0,0	0,1	28,9		14,2	0,5
	377	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	23,5	153,6	0,1	5,6	36,5		30,5	1,1
	496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,0	0,05	4,5		1,1	0,2
	-	Хлеб ржано пшеничный	50	3,4	1,5	14,9	81,2						
	-	Хлеб пшенич с валежек	50	1,9	0,0	18,6	99,2	-	--	-	-	-	-
	ИТОГО за обед	860	28,3	25,6	111,3	785,4	1,1	15,15	0,0	146,4	-	118,8	4,5

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед, школы 12 лет и старше СанПин 2.3/2.4.3590-20

Наименование	Норма	Школы 11 лет и старше										Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
Пищевая ценность																		
Белки, г		37,45	43,5	55,5	43,5	42,1	38,68	31,3	36,1	57,9	43,0	430,03	43,20					
в т.ч.жив., г		4,8	12,3	26,1	11,5	19,6	12,1	11,5	22,8	35,5	13,3	169,5	17,0					
Жиры, г		41,0	54,2	57,07	45,49	52,89	51,28	45,09	44,09	52,32	48,7	452,13	45,21					
в т.ч. раст., г		6,4	6,7	14,5	7,3	15,5	7,3	6,2	10,2	8,7	12,6	95,4	9,5					
Углеводы, г		169,29	211,2	210,3	229,4	188,4	187,6	210,3	204,7	184,7	183,8	1979,69	197,69					
Моно- и дисахара, г		28,6	30,0	23,3	22,7	41,8	40,2	17,9	24,1	44,9	37,0	310,5	31,1					
Крахмал, г		94,3	87,1	111,4	104,9	80,4	77,5	69,9	95,6	67,6	102,2	890,9	89,1					
Пищевые волокна, г		5,2	9,6	5,9	12,0	7,4	11,5	5,0	6,8	4,1	11,5	79,0	7,9					
Витамин В1, мг		0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2	0,5	2,9	0,3					
Витамин В2, мг		0,1	0,3	0,4	0,3	0,5	0,3	0,2	0,2	0,6	0,4	3,3	0,3					
Витамин С, мг		35,0	42,8	9,7	46,2	21,6	67,3	13,4	69,0	8,2	46,0	359,2	35,9					
Витамин А, мкг		309,6	351,3	292,4	424,3	255,2	643,4	667,1	297,5	382,4	797,9	4421,1	442,1					
Витамин Е (ток.экв), мг		3,8	4,3	7,6	3,5	5,7	4,9	3,1	5,3	4,0	7,8	50,0	5,0					
Са, мг		75,5	138,8	231,2	121,5	258,0	193,6	67,1	95,0	421,3	148,4	1750,4	175,0					
Р, мг		154,6	370,2	469,1	382,2	465,7	325,7	227,8	314,0	543,5	397,3	3650,1	365,0					
Mg, мг		40,1	105,7	95,7	165,7	129,9	102,9	60,7	78,4	94,4	134,7	1008,2	100,8					
Fe, мг		2,6	5,2	4,2	6,8	4,8	5,2	3,2	3,9	2,9	5,3	44,1	4,4					
Zn, мг																		
I, мг																		
Ккал		1507,45	1667,5	1808,65	1827,8	1593,55	1620,07	1508,35	1692	1407,05	1526,85	16159,27	1615,27					