

СОГЛАСОВАНО:

С директором МАОУ «Староартинская СОШ»
Л.Г. Бузмакова



УТВЕРЖДЕНО:

Начальником лагеря дневного пребывания
Н.В. Воробьевой
приказ от 06.05.2022 г. № 105 -од

**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной
организации, для лагеря дневного пребывания возрастная категория с 7
лет и старше
(завтрак)**

2022 г.

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года изд.2-е, Пермь 1,2 части и 2018год 3-е изд. сборников технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления г. Екатеринбург 2003г и 2015 г в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ КОР. ШКОЛЫ С 7 ЛЕТ И СТАРШЕ

Дни по меню	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	
1	12,98	15,30	75,26	491,40
2	14,88	16,30	75,86	510,40
3	15,88	17,70	75,36	525,00
4	14,38	17,30	70,36	500,00
5	12,68	14,70	68,26	456,00
6	17,03	17,20	70,12	505,20
7	16,18	16,10	74,66	509,00
8	15,08	17,90	70,26	503,20
9	59,18	16,30	63,40	461,40
10	12,48	15,10	70,06	466,00
11	16,18	16,10	74,66	509,00
12	14,08	15,90	70,46	482,00
13	15,68	16,20	77,36	519,80
14	16,78	19,50	72,56	533,20
Среднее за 14 дней	253,47(18,71)	231,60(16,54)	1008,64(72,05)	6971,60(498)

МЕНЮ

первый

Сезон: осень-зима

цельная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
						Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак													
14 Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	1,53
19 Чай с лимоном	200	0,03	0,01	9,5	40,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,9	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за прием		13,53	16,91	66,00	469,00	384,25	63,74	297,69	4,44	42,60	0,17	0,06	16,40

МЕНЮ

День: вторник

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137	20,4	122	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38
460	Чай с молоком	200	1,6	1,30	11,5	64,00	61,5	10,9	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,9	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,70	18,00	66,6	296,90	427,3	58,2	313,1	4,74	40,2	0,52	0,09	16

МЕНЮ

День: третий

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
233	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	9,5	0	0,02	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	200,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,30	18,10	57,90	477,60	389,1	70,2	323,8	4,34	46,5	0	0,15	14,9

День четвертый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы 7 и старше

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40:5:12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14
	Итого за прием		14,95	17,88	79,46	544,00	388	62,9	368	3,2	0,36	0,17	0,12	16,4

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
230	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	38,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием	13,50	16,4	16,40	58,70	433,60	355,4	58,5	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2

МЕНЮ

День: шестой

Сезон: осень-зима

Позрастная категория: Учащиеся кор. школыс 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	
Обед															
141	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13	
464	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	38,3	0,07	0	0	0,03	0,52	
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07	
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14	
Итого за день				16,45	17,60	58,90	457,80	486,1	58,2	345,8	4,04	48,3	0,3	0,13	15,7

МЕНЮ

Питательной

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции.	Белки. г	Жиры. г	Углево-ды. г	ЭЦ. ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,03	0,01	9,5	40,00	7,9	5	9,1	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,9	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,70	17,71	65,40	486,60	352,3	142,2	365,8	7,67	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

День: восьмой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. Школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
33	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53
46	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за прием			15,90	19,60	61,00	480,80	445,7	85,8	369,6	5,34	42,6	0,45	0,02	16,16

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
141	Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	163,00	202	29	173	0,22	44,5	0,08	0,08	1,15
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,3	22,3	91,1	0,65	0,02	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за прием			17,20	19,25	58,25	472,00	542,1	78,2	399,6	4,24	44,52	0,08	0,11	15,7

МЕНЮ

День: девятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория : Учащиеся кор. школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,20	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17
437	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	38,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
Итого за прием			13,30	16,80	60,50	443,60	363,8	61,5	283,2	13,77	0,14	0,14	0,088	14,2

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся кор. школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,9	0,1	0,50	40,00	7,9	5	9,1	0,87	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		17,00	17,80	56,40	486,60	352,3	142,1	365,8	7,64	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

Тип питания: вегетарианский

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

сезон: весна-лето

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
	Обед														
730	Каша овсяная молочная жидкая	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17	
800	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,1	10,5	45,9	0,91	0	0	0,01	0,56	
830	Сырники с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07	
830	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14	
	Итого за день		14,90	17,60	61,20	459,60	409,5	65	328,4	5,5	0,01	0	0,02	1,05	

МЕНЮ

Сезон:осень-зима

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся кор. школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	32,80	219,40	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26
404	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	63,00	54,3	6,3	30,3	0,07	0	0	0,03	0,52
03	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,8	13,9	135,5	0,37	0	0	0	0,07
87	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		17,29	17,90	68,10	497,40	437,1	68,6	403,8	4,34	39	0,7	0,13	15,9

