

«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»  
«28» октября 2024г  
В.А. Тысенко



«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 22  
х.Кривой Лиман  
«28» октября 2024г  
Г.А.Редько



# Примерное 5 – дневное меню для пришкольного оздоровительного лагеря

**Примерное меню для пришкольного оздоровительного лагеря**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	с 7 - 11 лет				№ рецептуры	Цена блюда
			Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)		
			Б	Ж	У			
<b>День 1:</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	10,26	8,59	24,00	238,00	302	21,2
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	10,14	12,30	40,90	242,00	733	36,1
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,8
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	6,70	66,60	386	24,2
<b>Итого завтрак:</b>		<b>739</b>	<b>21,30</b>	<b>21,54</b>	<b>86,80</b>	<b>606,60</b>		<b>87,4</b>
<b>Обед:</b>								
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,1
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,1	162,8	110	21,2
	Наггетсы куриные	90	9,14	8,82	10,94	185,63	437	63,9
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	25,6
	Сок фруктовый мультифрукт	200	0,50	0,10	11,00	98,00	707	15,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,60	27,00	156,76		4,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		3,0
<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>23,04</b>	<b>22,15</b>	<b>95,87</b>	<b>811,23</b>		<b>148,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1579</b>	<b>44,34</b>	<b>43,69</b>	<b>182,67</b>	<b>1417,83</b>		<b>235,6</b>
<b>День 2:</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с сыром	150	8,93	13,32	30,48	324,70	342	53,3
	Зеленый горошек консервированный	40	1,17	0,07	2,37	14,80		13,0
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	7,6
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,3
	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	45,36	386	34,3
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>18,09</b>	<b>17,43</b>	<b>73,35</b>	<b>580,56</b>		<b>111,3</b>
<b>Обед:</b>								
	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,15	2,46	1,62	46,20	25	12,2
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,30	7,73	20,35	166,43	139	18,3
	"Ежики" из птицы	80/40	9,39	9,46	17,64	181,50	54-15М	50,0
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	18,3
	Соус томатный с овощами	20	0,46	0,60	1,64	21,33	588	1,3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-34 хн	15,3
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,60	27,00	156,76		4,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		3,0
<b>Итого обед:</b>		<b>890</b>	<b>31,28</b>	<b>30,09</b>	<b>126,55</b>	<b>906,92</b>		<b>124,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1440</b>	<b>49,37</b>	<b>47,52</b>	<b>199,90</b>	<b>1487,48</b>		<b>235,6</b>

завтрак 25%	19,25	19,75	82,75	587,50
обед 35%	26,95	27,65	117,25	822,50
итого	46,20	47,40	200,00	1410,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	с 7 - 11 лет				№ рецептуры	Цена блюда
			Пищевые вещества в ( г )			Энергет. Ценн ( ккал )		
			Б	Ж	У			
<b>День 3:</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Плов из птицы	200	12,38	13,84	30,45	294,96	492	45,0
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	40	0,71	0,07	2,76	14,68	101	9,2
	Чай с сахаром	200/12	0,60	0,00	12,40	43,90	685	3,1
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,2
	Вафли мягкие "Яшкино"	1/40	3,20	5,60	14,00	136,00		27,0
<b>Итого завтрак:</b>		<b>532</b>	<b>19,93</b>	<b>19,83</b>	<b>79,29</b>	<b>594,04</b>		<b>87,5</b>
<b>Обед:</b>								
	Салат "Мозаика"	60	1,43	4,72	6,24	75,44	94	11,8
	Свекольник со сметаной	250	6,46	3,46	30,83	149,50	54-18 с	18,3
	Зразы рубленые	90	10,90	12,90	9,38	163,00	456	54,7
	Картофель по-деревенски	150	2,86	4,32	23,01	142,35	351	25,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,5
	Хлеб пшеничный йодированный	60	1,98	0,36	10,02	156,75		4,8
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	8,30	42,00		3,0
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	6,70	66,60	386	24,2
<b>Итого обед:</b>		<b>990</b>	<b>26,20</b>	<b>26,66</b>	<b>114,26</b>	<b>908,33</b>		<b>148,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1522</b>	<b>46,13</b>	<b>46,49</b>	<b>193,55</b>	<b>1502,37</b>		<b>235,6</b>
<b>День 4:</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,38	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,5
	Сырники из творога со сметаной	100/20	9,64	7,68	18,68	235,00	358	60,3
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,8
	Мандарины свежие	150	1,12	0,28	18,62	74,20	386	43,5
<b>Итого завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>19,28</b>	<b>18,72</b>	<b>76,72</b>	<b>621,90</b>		<b>130,2</b>
<b>Обед:</b>								
	Винегрет овощной	60	1,90	5,15	2,40	38,00	71	12,7
	Суп- лапша домашняя	250	4,80	9,10	12,90	129,50	148	16,4
	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	10,63	20,95	194,38	498	44,1
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	16,1
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,2
	Кисель плодово-ягодный	200	2,23	0,01	15,27	142,20	648	5,8
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,60	27,00	156,76		4,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		3,0
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>31,47</b>	<b>31,14</b>	<b>125,44</b>	<b>914,54</b>		<b>105,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1530</b>	<b>50,75</b>	<b>49,86</b>	<b>202,16</b>	<b>1536,44</b>		<b>235,6</b>

завтрак 25%	19,20	19,50	84,00	588,00
обед 35%	26,80	27,40	117,00	822,00
итого	46,00	47,00	201,00	1410,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	с 7 - 11 лет				№ рецептуры	Цена блюда
			Пищевые вещества в (г)			Энергет. Ценн (ккал)		
			Б	Ж	У.			
<b>День 5:</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Оладьи рубленые из птицы (натуральные)	90	11,74	11,06	14,71	241,33	371	61,13
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный с овощами	20	0,46	0,60	1,64	21,33	588	1,62
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	3,80	38,08	34	6,75
	Чай с сахаром	200/12	0,60	0,00	12,40	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
<b>Итого Завтрак:</b>		<b>542</b>	<b>19,82</b>	<b>20,08</b>	<b>79,03</b>	<b>668,64</b>		<b>91,30</b>
<b>Обед:</b>								
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	1,32	3,66	6,84	38,00	45	15,64
	Суп картофельный с клецками	250	4,52	6,06	26,75	154,25	155	15,92
	Рыба, запеченная под молочным соусом	50/50	9,03	9,64	14,41	287,60	386	47,93
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	25,62
	Напиток лимонный	200	1,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,60	27,00	156,76		4,80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	42,00		3,00
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	6,70	66,60	386	24,20
<b>Итого обед:</b>		<b>1000</b>	<b>27,11</b>	<b>27,74</b>	<b>120,67</b>	<b>964,61</b>		<b>144,33</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1542</b>	<b>46,93</b>	<b>47,82</b>	<b>199,70</b>	<b>1633,25</b>		<b>235,63</b>

завтрак 25%	19,20	19,60	84,00	588,00
обед 35%	26,90	27,40	117,00	822,00
итого	46,00	47,00	201,00	1410,00



		с 7 - 11 лет			Энергет. Ценн (ккал)
		Пищевые вещества в (г)			
		Б	Ж	У	
итого за 5 дней		237,52	235,38	977,98	7577,37
среднее значение		47,50	47,08	195,60	1515,47
соотношение		1	1	4	

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
3. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2022

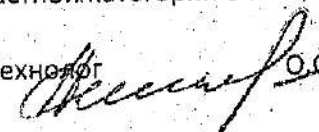
При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». (баннер «Национальный проект Демография – дети»)
2. Национальный проект "Демография" (дети) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2022
3. "МР 2.4.0260-21.2.4. Гигиена детей и подростка. Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям."
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организациях. ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский гигиены" Роспотребнадзора, 2022 г.

В ежедневный рацион питания включена искусственная С-витаминизация третьих блюд ( аскорбиновая кислота), из расчета порцию для возрастной категории с 7 до 10 лет и

на порцию для возрастной категории с 12 лет и старше.

Технолог

 О.О. Ягурова

Приложение №3 "Ведомость контроля за рационом питания "

с 28.10.2024 по 01.11.2024 г

Режим питания: двухразовое

Возрастная категория: 7-11 лет

№	наименование группы продуктов	единица измерения	рскомандуемое количество продуктов (нетто) в день на одного ребенка, в зависимости от возраста	Фактически выдано продуктов в нетто по дням ( всего), г на одного человека					в среднем за 5/18 дн	откл. от нормы в % (+/-)
				1	2	3	4	5		
1	Хлеб ржано-пшеничный	гр	48	30	30	30	30	30	30,00	63
2	Хлеб пшеничный	гр	90	78	100	111	80	100	93,80	104
3	Мука пшеничная	гр	9	84,6	8		27,9	29,9	30,08	334
4	Крупы, бобовые	гр	27	20	98,2	58,1	76		50,46	187
5	Макаронные изделия	гр	9					53	10,60	118
6	Картофель	гр	112,8	148	63	291,8	43	148	138,76	123
7	Овощи (свежие, консервированные) включая соленые и квашеные, в т.ч. томат-пюре, зелень	гр	168	137	133,3	216,9	68,5	147,3	140,60	84
8	Фрукты(плоды свежие)	гр	111	157	177	120	150	166	154,00	139
9	Фрукты(плоды сухие)	гр	9			37,5	35		14,50	161
10	Соки, напитки витаминиз.	гр	120	200					40,00	33
11	Мясо	гр	42			24			4,80	11
12	Мясо птицы	гр	21	83	52,8	63	67	63	65,76	313
13	Рыба-филе	гр	34,8					60	12,00	34
14	Молоко	гр	180	285	137,5		75	45	108,50	60
15	Кисломол.пр-ты	гр	90						0,00	0
16	Творог	гр	30				90		18,00	60
17	Сыр	гр	6		8			2	2,00	33
18	Сметана	гр	6			6,1	20	9	7,02	117
19	Масло сливочное	гр	18	13	18,4	5	12,7	22,2	14,26	79
20	Масло растительное	гр	9	24,7	12	30,9	14	11,9	18,70	208
21	Яйцо	гр	24	11	100	7	10,5	23,3	30,36	127
22	Сахар	гр	18	28	17,4	24,8	40	24	26,84	149
23	Кондитерские	гр	6			40			8,00	133
24	Чай	гр	0,6	1		1		1,3	0,66	110
25	Какао-порошок	гр	0,6						0,00	0
26	Кофейный напиток	гр	1,2		2		2		0,80	67
27	Дрожжи хлебопекарные	гр	0,12	1					0,20	167
28	Крахмал	гр	1,8				6	4,5	2,10	117
29	Соль пищевая поваренная йодированная	гр	3	4,5	3,1	2,4	3,9	3,8	3,54	118
30	Специи	гр	1,2							

Рекомендации по корректировке меню:

Подпись медицинского работника и дата:

Подпись руководителя образовательной организации и дата ознакомления:

Подпись ответственного лица за организацию питания и дата ознакомления, а также проведенной корректировки в соответствии с

рекомендациями медицинского работника: