

Составлено
Организатор питания
ИП Асрян АР


«20» 05 2018 г.

Асрян
Армен
Разнянович

Утверждено


«20» 05 2018 г.

Директор лагеря МУ ДО СШ №1

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

младшая возрастная группа (7-11 лет)

Разработано в соответствии с САНПИН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182,00	Каша рисовая молочная	150	3	7	31	198	0,04	1	39,5	0,1	89	94	21	1
3,00	Бутерброд со слив маслом	20/30	10	8	14	204	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
686,00	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
Итого за Завтрак			14	16	82	535	0,11	19	39,5	1,4	144	166	54	6
Обед														
139,00	Суп картофельный с горохом	250	6	6	22	167	0,25	5	0,25	2,8	40	78	33	2
498,00	Котлета из мяса птицы	90	16	16	10	282	0	0,6	22,6	0,6	22	138	21	1
516,00	Макаронные изделия отварные	150	5	9	34	245	0,1	0	12,7	1,3	28	47	11	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	0,6	0,2	1,5	8	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
639	Компот из с/м ягод	200/10	0	0,1	33	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			30	32	113	909	0,85	25	36	5,25	119	313	85	5
Итого за день			44	47	195	1444	0,96	43	75	6,65	263	479	139	11

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МЕНЮ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366,00	Запеканка творожная со сгущ мол	200/50	15	16	43	496	0,1	0,5	21	0,7	384	430	53	1
738	Выпечное изделие	50	7	8	21	173	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			22	24	79	729	0,17	3	21	2	415	486	75	0
Обед														
147,00	Суп вермишелевый с курицей	250/6	4	6	16	146	0	0,8	0,2	1,3	26	39	12	0,7
491,00	Тефтели мясные с соусом	70/60	15	14	17	282	0,04	1	0	0,6	22	86	15	1
520,00	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	0,14	18	0	0,2	37	87	27	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	0,6	0,2	1,5	8	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	5	8	4	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			25	28	87	729	1	25	0	2,55	165	264	71	5
Итого за день			47	52	166	1453	1	28	21	4,55	520	750	146	5

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: МЕНЮ

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
516	Макаронные изделия отв с маслом	150/5	5	9	34	345	0,1	0	12,7	1,3	28	47	11	1
	Сыр порционный	30	3	3	17	113	0,04	0,8	25	0	149	113	18	0
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	29	10	0
685,00	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	12	7	6	1
Итого за Завтрак			11	13	97	668	0,17	14	37,7	1,8	217	210	55	5
Обед														
110,00	Борщ из св капусты с картофелем	250	2	7	13	122	0	11	10	2	59	61	27	1
488,00	Филе куриное тушёное в соусе	50/50	15	17	4	249	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
511,00	Рис отварной	150	4	6	39	228	0,03	0	0	3	5	78	26	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	0,6	0,2	1,5	8	0	3	0	0,15	8	12	5	0,5
685,00	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	12	7	6	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			24	31	88	736	0,68	28	26	8,45	132	346	95	7
Итого за день			35	44	185	1404	0,85	42	64	10,3	349	556	150	12

ИП Асрян Армен Размикевич

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2,4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342,0	Омлет натуральный	150	10	11	58	432	0,1	0,5	21	0,7	384	430	53	1
738	Выпечное изделие	50	7	8	21	133	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			18	20	110	696	0,17	16	21	2	436	500	85	6
Обед														
124	Щи из св капусты с картофелем	250	2	6	10	112	0	12	8	1	56	66	21	1
455,00	Зрара Школьная	90	19	14	15	291	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
520	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	0,14	18	0	0,2	37	87	27	1
	Овощи св(огурец или помидор)	60	0,6	0,2	2	8	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			27	28	79	704	0,79	47	24	4,65	154	361	88	7
Итого за день			45	47	189	1400	0,96	63	45	6,65	590	861	173	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
733,00	Оладьи со сгущённым молоком	150/50	12	13	69	425	0,27	1,1	45	5,6	281	296	66	2
	Йогурт фруктовый	95	3	3	17	113	0,04	0,8	25	0	149	113	18	0
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			15	16	101	598	0,31	4	70	5,6	435	417	88	3
Обед														
133	Суп картофельный	250	4	5	22	114	0,1	7	0,2	1,9	42	108	30	2
488	Гуляш из мяса птицы	50/50	12	15	4	256	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
516,00	Макаронные изделия отварные	150	5	9	27	245	0,08	0	13	1,3	28	47	11	1
	Овощи св(огурец или помидор)	60	0,6	0,2	2	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	5	8	4	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			24	30	85	757	0,83	26	29	6,65	131	363	81	8
Итого за день			39	46	186	1355	1,14	30	99	12,3	566	780	169	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: МЕНЮ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,00	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	150/10	4	8	30	225	0,04	1	39,5	0,1	89	94	21	1
738	Выпечное изделие	50	7	8	21	173	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			12	16	82	529	0,11	17	39,5	1,4	141	164	53	6
Обед														
132,00	Суп из овощей	250	3	5	9	104	0,08	21	0,03	8	30	55	22	1
	ТТК Котлета "Школьная"	90	17	13	15	257	0,09	14	0,13	3,2	74	147	34	2
516,00	Макаронные изделия отварные	150	5	9	27	245	0,08	0	13	1,3	28	47	11	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	0,6	0,2	1,5	8	0	3	0	1,5	7,5	12	5	1
639	Компот из с/м ягод	200/10	0,6	0	31	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			28	28	99	821	0,75	54	13	14,4	161	299	87	6
Итого за день			40	44	181	1350	0,86	71	53	15,8	302	463	140	12

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2,4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: МЕНЮ

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366,00	Пудинг творожный со сгущ мол	200/50	15	16	39	392	0,1	0,6	25	0,8	460	515	64	5
738	Выпечное изделие	50	7	8	21	173	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			22	24	75	625	0,17	3	25	2,1	491	571	86	7
Обед														
110,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7	13	142	0	11	10	2	59	61	27	1
461	Тефтели мясные с соусом	70/60	15	14	17	282	0,04	1	0	0,6	22	86	15	0,6
520	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	0,14	18	0	0,2	37	87	27	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
299	Хлеб ржаной	30	2	0,2	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			23	29	84	730	0,68	33	10	3,25	138	286	86	5
Итого за день			45	53	159	1355	0,85	36	35	5,35	629	857	172	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: МЕНЮ

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
733,00	Оладьи со сгущённым молоком	150/50	12	13	69	425	0,27	1,1	45	5,6	281	296	66	2
	Йогурт фруктовый	95	3	3	17	113	0,04	0,8	25	0	149	113	18	0
685,00	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			15	16	101	598	0,31	2	70	5,6	435	417	88	3
Обед														
147	Суп вермишелевый	250	2	6	10	106	0	0,8	0,2	1,3	26	39	12	1
488,00	Филе из мяса птицы туш в соусе	50/50	15	17	7	244	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
508,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	33	278	0,2	0	0	0,6	15	204	136	5
	Овощи св(огурец или помидор)	60	0,6	0,2	1,5	8	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685,00	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	12	7	6	1
707,00	Сок фруктовый 0,200	200	1	0	20	85	0,02	4	0	0,2	14	8	3	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			29	31	102	850	0,87	22	16	5,55	123	458	193	11
Итого за день			44	47	203	1448	1,18	24	86	11,2	558	875	281	14

ИП Асрян Армен Размикович

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4/3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: МЕНЮ

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182,00	Каша рисовая молочная	150	3	7	31	215	0,04	1	39,5	0,1	89	94	21	1
738,00	Выпечное изделие	50	14	8	21	184	0,07	2,8	0	1,3	26	48	18	0,8
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	104	0	13	0	0	21	14	10	3
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Итого за Завтрак			18	16	83	563	0,11	17	39,5	1,4	141	164	53	6
Обед														
140	Суп картофельный с яйцом	250	6	6	18	168	0,05	7	0	2,5	38	90	25	1
388,0	Котлета рыбная	90	12	10	11	298	0,07	0	0,07	0,7	41	167	11	1
520	Картофельное пюре	150	3	7	22	174	0,14	18	0	0,2	37	87	27	1
	Овощи св(огурец или помидор)	60	0,6	0,2	1,5	13	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			24	24	83	782	0,76	28	0	3,85	136	396	80	5
Итого за день			42	39	166	1345	0,87	45	40	5,25	277	560	133	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: МЕНЮ

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
488,00	Филе куриное тушёное в соусе	50/50	11	7	4	244	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
516,00	Макаронные изделия отварные	150	5	9	34	245	0,08	0	13	1,3	28	47	11	1
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт свежий	100	0,5	0,5	16	71	0	13	0	0	21	14	10	3
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	29	10	0
Итого за Завтрак			19	17	84	699	0,26	27	29,2	4,8	102	254	58	8
Обед														
139,00	Суп картофельный с горохом	250	6	6	22	167	0,25	5	0	2,8	40	78	33	2
259,0	Жаркое по-домашнему	250	16	17	16	436	0,1	7	0	3	29	198	40	4
	Овощи св(огурец или помидор)	60	0,6	0,2	1,5	8	0	3	0	0,15	7,5	12	5	0,5
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	2	0	0	8	10	5	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			25	24	70	740	0,85	17	0	6,25	92	330	91	8
Итого за день			44	41	154	1439	1,11	44	29	11,1	194	584	149	16

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.



ИТОГО ЗАВТРАК

ИТОГО ОБЕД

ИТОГО за весь период

Среднее значение за период

Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
Б	Ж	У		В1	С	А ₁₀	Е	Са	Р	Mg	Fe
165	177	894	6240	1,89	122	392	2,4	2957	3349	695	49
232	253	802	7029	7,06	279	155	58,3	1182	3152	886	62,9
398	430	1696	13269	8,95	401	547	60,7	4139	6501	1581	112
33,13	35,9	141	1105,75	0,75	33,5	45,6	5,06	345	542	132	9,33