

Примерное 10-дневное меню для лагерей дневного пребывания летней оздоровительной кампании 2019 года.

Стоимость рациона питания составляет 112 рублей в день на одного ребенка.

Использована нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».
2. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.
4. Методические рекомендации по составлению примерного меню питания детей в образовательных учреждениях. Письмо Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РБ от 11 июня 2013 г. №62-07-10426, МО РБ от 06 июня 2013 №16-14/51, Государственного комитета РБ по торговле и защите прав потребителей от 14 июня 2013 г. №1622-07
5. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах: Методические рекомендации.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, МР 2.4.5.0107—15

Разработала технолог МКУ Отдела образования Миннигалиева И.Р.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	1 день Завтрак					
	Сыр порционный 10 гр.	10	3,47	4,6	0	52
107	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
	Апельсин	200	0,66	0	17,2	80
	итого		17,1	17	93,54	600
	Обед					
	Огурцы порционные	16,1	0,2	-	10,7	3,4
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	3	10,43	98,4
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,57	331,53
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		34	34	130	938,33
	всего		51	51	223,54	1538
	2 день завтрак					
219	Каша гречневая рассыпч.	15	7,94	8,21	35,13	246,17
	Йогурт	115	2,5	5,7	19,6	122
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Банан	200-250	3	-	44,8	182

	итого		16	14,31	130,87	690
	Обед					
	Доп.гарнир помидоры свежие порционные	50	0,3	-	2,1	9,5
37	Борщ с капустой и картофелем	250	3,62	2,66	10,49	90,56
205	Сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72
227	Рожки отварные	200	7,36	7,06	47	181
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		22,5	26,36	108,16	668,78
	всего		38,5	40,67	239,03	1358,78
	Печенье	42,17				
	3 день завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	Сыр порционный 10 гр.	10	3,47	4,6	0	52
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Яблоко	200	0,6	0	14	65
	итого		11,91	11,62	77,95	467,77
	Обед					
45	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	8,74	13,61	142
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169
239	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64
	Доп.гарнир помидоры свежие порционные	55	0,3	-	2,1	9,5
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67

	Йогурт	115	2,5	5,7	9,6	122
	Коржик молочный 75 гр.					
	итого		30,28	29,13	93,15	769,14
	всего		42,19	40,75	171,1	1236,91
	конфеты					
	4 день завтрак					
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Груша	212,75	1	-	26,75	105
	итого		13,7	13,23	97,49	558,3
	обед					
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
189	Котлеты	75	10,68	11,72	5,74	176,75
219	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	11,64	7,24	60	351,74
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		30,35	29,58	131,19	911,68
	всего		44,05	42,81	228,68	1469,98
	5 день завтрак					
141	Запеканка из творога	100	24,22	12,11	24,1	342,23
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	итого		26,94	12,51	55,44	482,87
	Обед					
25	Салат из свеклы с изюмом	100	1,42	10,06	16,28	161,46
47	Суп картофельный с	250	2,83	2,86	21,76	124,09

	макаронными изделиями					
172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
221	Каша пшеничная	200	8,7	8,5	52,18	321,54
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		32,07	30,05	144,13	972,38
	всего		59,01	42,56	199,57	1455,25
	Конфеты жел.	18,77				
	6 день завтрак					
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	апельсин	178,25	0,66	0	17,2	80
	итого		19,93	19,29	168,93	1007,66
	Обед					
46	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	13,29	16,84	111,94
	Тефтели 2 шт	100	9,8	8	13,10	163
242	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	212
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Йогурт	115	2,5	5,7	9,6	122
	итого		24,91	35,67	117,6	816,94
	всего		44,84	54,96	286,53	1824,6
	конфеты	16,65				
	7 день завтрак					
205	Сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72

124	Макароны запеченные с сыром	100/3	3,4	5,3	18,7	146
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Яблоко	175,63	0,9	-	26	105,8
	итого		13,64	21,74	77,61	572,16
	обед					
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,01	7,34	15,03	120,59
189	Биточки	75	10,68	11,72	5,74	176,75
221	Каша пшеничная рассыпчатая	200	14,36	5,11	49,16	309,04
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		32,63	30	120,87	877,2
	всего		46,27	51,74	198,48	1449,36
	8 день завтрак					
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	итого		10,66	8,61	66,47	386,81
	обед					
37	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками	250	5,97	9,31	53,49	133,56
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169
92	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,9
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70

	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Банан	250	3	-	44,8	182
	итого		32,9	34	171,16	931
	всего		43,56	42,61	237,63	1317,81
	Вафли	50				
	конфеты	21,27				
	9 день завтрак					
112	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	яблоко	170,8	0,9	-	26	105,8
	итого		9,66	7,67	91,63	473,6
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,57	331,53
227	Рожки отварные	200	7,36	7,06	47	181
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	220	-	-	17,4	67
	итого		36,96	40,88	118,12	882,13
	всего		46,6	48,55	209,75	1355,73
	10 день завтрак					
141	Запеканка из творога	110	24,22	12,11	24,1	342,23
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Яблоко	205	0,6	0	14	65
	итого		27,54	12,51	69,44	547,87
	обед					

47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		32,06	24,15	104,57	760
	всего		59,6	37	174	1307,87
	В среднем за 10 дней		46,5	46,5	186	1372
	Соотношение в среднем за 10 дней		1	1	4	

Масса порций взята средняя, соответствующая обеим возрастным группам (приложение №5 СанПиН 2.4.4.2599-10)

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей разных возрастных групп:

Энергетическая ценность - 1350,6-1576,8 ккал (приложение №3 СанПиН 2.4.4.2599-10), в среднем за 10 дней составила 1372 ккал.

Усредненная потребность: белки 46,2-54, составила 46,5г

жиры 47,4-55,2, составила 46,5 г

углеводы 184,8-216, составила 186 г