

Директор МОУ «Средняя школа № 91
«Центр инженерных технологий»

Начальник лагеря

(А.Ю. Григорьева)

«19» 08.08.2022г.

Города Ярославля
«Средняя школа № 91»
«Центр инженерных технологий»

«19» 08.08.2022г.
(С.Н. Кангина)

Основное меню

Для городского лагеря обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 день

№ п/п	№ Рецепт Сб.р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энерг. тич. Ценно сть, ккал	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)										
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЗАВТРАК																					
1		Шницель из свиной рубленый	90	12,5	21,4	11,8	288,0	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	15,80	24,90	157,30	2,50	0,20	44,10	24,80	0,00	0,00
2		Пюре картофельное	150	3,3	2,6	21,9	127,5	0,20	10,40	8,20	0,00	0,10	37,60	29,40	84,30	1,20	0,60	762,00	40,40	0,00	0,00
3		Овощи свежие	35	0,4	0,0	0,8	4,0	0,00	2,35	0,00	0,00	0,00	5,91	5,11	10,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00
5		Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6		Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			645	19,1	25,3	73,3	599,2	0,20	15,58	8,20	0,00	0,20	99,21	84,71	299,23	6,88	1,20	1046,90	67,60	0,00	0,00
ОБЕД																					
1		Суп с макаронными изделиями и курицей	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20	0,00	0,00
2		Гуляш из свиной	50/50	11,8	18,3	4,5	248,4	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	20,40	17,60	125,20	2,00	0,10	53,50	80,80	0,00	0,00
3		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,0	37,9	239,1	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,50	1,49	0,00	56,63	0,00	0,00
4		Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12,0	62,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	0,40	49,00	2,00	0,00	0,00
5		Напиток из смеси свежих плодов с/м	200	0,3	0,1	34,8	143,0	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	16,70	7,80	7,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00
6		Выпечное изделие	75	10,9	10,9	28,4	256,2	0,10	0,20	49,70	0,20	0,10	229,80	17,80	181,80	0,90	1,20	84,70	26,40	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			831	40,3	42,7	169,6	1101,3	0,52	5,40	49,70	0,20	0,32	320,21	201,02	597,78	10,40	3,69	187,20	235,43	0,00	0,00
Всего за день:				59,4	68,0	242,9	1700,4	0,72	20,98	57,90	0,20	0,52	419,42	285,73	897,01	17,28	4,89	1234,10	303,03	0,00	0,00

3 День

№ п/п	№ Рецепт Сб.р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)										
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЗАВТРАК																					
1		Котлета из мяса кур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	0,00	0,00
2		Картофель отварной	150	3,1	4,9	24,6	159,8	0,20	12,00	16,10	0,10	0,10	15,30	31,10	80,00	1,40	0,50	853,00	11,50	0,00	0,00
3		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00
4		Сыр (порционный)	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
5		Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			511	22,7	27,5	65,4	631,5	0,30	13,93	61,70	0,10	0,80	124,10	70,20	385,80	3,98	1,50	953,00	39,40	0,00	0,00
ОБЕД																					
1		Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4,6	2,5	12,5	93,1	0,00	8,10	0,20	0,00	0,00	49,40	25,40	62,90	1,50	0,80	357,70	86,30	0,00	0,00
2		Жаркое-домашнему с мясом	220	8,9	8,4	36,4	258,3	0,20	17,70	0,20	0,00	0,10	43,00	54,70	167,20	2,80	0,90	1320,80	115,60	0,00	0,00
3		Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,2	6,5	0,00	4,19	0,00	0,00	0,00	10,29	8,72	18,32	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4		Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	12,4	64,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	7,00	32,20	1,50	0,40	50,30	2,10	0,00	0,00
5		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	0,00	0,00
6		Выпечное изделие	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	1,10	135,90	19,20	0,00	0,00
7		Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			967	32,5	32,5	115,7	906,9	0,40	36,59	0,60	2,10	0,40	190,69	127,22	461,62	13,15	3,50	2306,20	226,50	0,00	0,00
Всего за день:				55,2	60,0	181,1	1538,4	0,70	50,52	62,30	2,20	1,20	314,79	197,42	847,42	17,13	5,00	3259,20	265,90	0,00	0,00

5 день

№ п/п	№ Рецепт Сб.р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества			Энегр тич. Ценно сть, ккал	Витамины (мг.)		Минеральные вещества (мг.)											
				Б, г	Ж, г	У, г		В1	С	А	Д	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	K	I	F	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
ЗАВТРАК																					
1		Оладьи с вишневым фаршем	210	0,0	1,6	0,0	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2		Чай с низким содержанием сахара	200/10	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3		Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2,7	2,5	11,9	79,0	0,00	0,00	105,00	1,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4		Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			650	3,3	4,6	34,6	194,5	0,00	13,03	105,00	1,50	0,20	31,90	11,80	17,10	3,18	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00
ОБЕД																					
1		Суп каргофельный с яйцом и курой	250/10	6,6	4,0	20,0	143,8	0,10	9,70	0,20	0,20	0,10	37,20	32,90	103,10	1,70	0,90	717,00	79,20	0,00	0,00
2		Тефтели мясные с соусом	100/50	13,6	24,2	12,4	321,2	0,00	1,90	0,10	0,00	0,10	24,70	27,30	168,20	2,50	0,20	80,20	45,40	0,00	0,00
3		Рис отварной	150	3,6	4,2	37,2	201,5	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,29	25,28	77,22	0,59	0,83	0,00	60,27	0,00	0,00
4		Овощи свежие	40	0,5	0,0	0,9	4,5	0,00	2,69	0,00	0,00	0,00	6,76	5,85	12,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	0,40	40,80	1,70	0,00	0,00
6		Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			845	22,8	32,8	95,5	783,2	0,23	14,320	0,30	0,20	0,45	90,45	98,43	389,58	6,27	2,33	838,00	186,57	0,00	0,00
Всего за день:			26,1	37,4	130,1	977,7	0,23	27,35	105,30	1,70	0,65	119,4	110,23	406,68	9,45	2,53	1199,4	189,17	0,00	0,00	0,00

Итого:

За весь период – 7 563,90 ккал

Среднее значение за период – 1 512,78 ккал

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-

544с.