

Меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Завтрак		500	16.6	10.4	77.4	470.2
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		760	31.1	30.7	78.4	714.1
Итого за день		1260	47.7	41.1	155.8	1184.3
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1
Итого за Завтрак		500	46.7	19.2	77.5	669.1
Обед						
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Итого за Обед		830	32.9	19	113	754.9
Итого за день		1330	79.6	38.2	190.5	1424
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Завтрак		500	24.7	24.9	60.1	563
Обед						
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Обед		780	34	16.1	118.6	756
Итого за день		1280	58.7	41	178.7	1319

Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		560	15.6	10.2	84.8	493.2
Обед						
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12.3	4.2	5	107.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок гранатовый	200	0.6	0.2	28.4	117.8
Итого за Обед		780	31	15.5	125.8	766.9
Итого за день		1340	46.6	25.7	210.6	1260.1
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Завтрак		500	23.1	24.2	68.7	585.2
Обед						
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Итого за Обед		730	31.2	28	98.4	769.4
Итого за день		1230	54.3	52.2	167.1	1354.6
Неделя 1 Суббота						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	70	0.8	0.1	2.7	15
54-3г	Макаронные отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Итого за Завтрак		500	18.3	10.9	93.1	543.6
Обед						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
Итого за Обед		760	44.5	21.3	113.6	824.3
Итого за день		1260	62.8	32.2	206.7	1367.9

Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3.2	225.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Итого за Завтрак		550	25.7	22.2	84.6	640.4
Обед						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок персиковый	180	0.5	0	29.7	121
Итого за Обед		820	34.4	30.3	142.7	981.1
Итого за день		1370	60.1	52.5	227.3	1621.5
Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Завтрак		500	15.2	12	78.1	480.9
Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Обед		700	37.8	30.9	95.6	810.8
Итого за день		1200	53	42.9	173.7	1291.7
Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.3	0.1	1.6	8.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Итого за Завтрак		550	15	12.9	76.8	484.3
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	820	35.9	28.2	110.9	840.9
	Итого за день	1370	50.9	41.1	187.7	1325.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	200	7.1	8.8	47.6	298.1
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0.2	0	1.5	6.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	500	14.9	9.6	98.3	539.3
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	38.5	26.8	88.8	751.3
	Итого за день	1300	53.4	36.4	187.1	1290.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Завтрак	530	22.5	21.3	67.6	551.1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	780	38.7	17.9	112	763.5
	Итого за день	1310	61.2	39.2	179.6	1314.6
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	560	14.8	13.9	73.3	476.6
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	750	32.3	18	106.5	717
	Итого за день	1310	47.1	31.9	179.8	1193.6

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей(27555)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, обед
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.», «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1, до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.»
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 50.

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	520.8	500	104%	22 %
Калорийность, ккал.	541.4	470-675.6	43%	21%
Количество белков (г)	21.08	38.5	55%	27%
Количество жиров (г)	15.97	39.5	40%	20%
Количество углеводов (г)	78.35	167.5	47%	23%
Витамин С, мг	6.07	30	20%	10%
Витамин В1, мг	0.24	0.6	40%	20%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Витамин В2, мг	0.38	0.7	54%	27%
Витамин А, мкг рэ	112.02	350	32%	16%
Кальций, мг	369.21	550	67%	34%
Магний, мг	76.86	125	61%	31%
Железо, мг	4.69	6	78%	39%
Калий, мг	522.85	550	95%	48%
Йод, мкг	50.51	50	101%	51%
Селен, мкг	22.87	15	152%	76%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	775.8	700	111%	32 %
Калорийность, ккал.	787.5	705-1036.4	62%	31%
Количество белков (г)	35.17	38.5	91%	46%
Количество жиров (г)	23.55	39.5	60%	30%
Количество углеводов (г)	108.72	167.5	65%	32%
Витамин С, мг	31.71	30	106%	53%
Витамин В1, мг	0.41	0.6	68%	34%
Витамин В2, мг	0.45	0.7	64%	32%
Витамин А, мкг рэ	647.13	350	185%	92%
Кальций, мг	231.52	550	42%	21%
Магний, мг	147.72	125	118%	59%
Железо, мг	7.5	6	125%	63%
Калий, мг	1396.8	550	254%	127%
Йод, мкг	102.29	50	205%	102%
Селен, мкг	21.44	15	143%	71%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	0.7	1	70%
Сахар (г)	6.6	10	66%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.4	1.5	93%
Сахар (г)	5	10	50%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 12 дня(ей)Обед - 12 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 15.6%, 26.5%, и 57.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.9%, 26.9%, и 55.2% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А; мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "БОУ "Ложниковская СОШ"" 26.05.23.