

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления

Федеральной службы по надзору в сфере

защиты прав потребителей и благополучия человека

« » 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря «Новая волна-2023»

А.Л. Усейнова

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Кизиловская начальная школа

детский сад «Росинка»

« » 20 г.

Т.С. Корнейчук



ОСНОВНОЕ

Меню для организации питания детей младшего школьного возраста в лагере дневного пребывания «Новая волна -2023» года на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка», в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Наименование группы продуктов	Ед. изм.	норма продукта	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека сад «РОСИНКА» лагерь дневного пребывания «Новая волна-2023»										В среднем	Отклонение от нормы в % (+/-)	% выпол.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1 Мясные продукты, печень	г.	46,2	80			80					80	80	400	40,00	86,58
2 Рыба	г.	36			65	100				123			288	28,80	80
3 Яйцо	г.	24	40	10	4	90			40	12	4	40	240	24,00	100
4 Молоко, молочные и кисломолочные продукты	г.	270	250	250	300	70	300	320	150	350	250	150	2390	239,00	88,52
5 Творог	г.	30		130							130		260	26,00	86,67
6 Сметана	г.	6	7	7		12		10	10	9	5		60	6,00	100
7 Сыр	г.	6	20				20			20			60	6,00	100
8 Масло сливочное	г.	18	20	7,5	21	25	20	25	16	18	5	10	167,5	16,75	93,06
9 Масло растительное	г.	9	10	5	11	9	3	10	7	15	10	8	88	9,00	100
10 Макароны изделия, бобовые,	г.	36	20	70	58	40	15	30	30	70	7	20	360	36,00	100
11 Сахар	г.	24	41	35	30	15	41	36	31,5	35	7	40	311,5	31,15	129,79
12 Кондитерские и выпечные изделия	г.	6		30						30			60	6,00	100
13 Картофель: с 01.02 по 01.09	г.	150	190	115	165	135	187	200	90	110	175	133	1500	150,00	100
14 Овощи, зелень	г.	210	205	230	190	170	160	210	200	220	240	250	2075	207,50	98,81
15 Сухофрукты	г.	9		20			35			35			90	9,00	100
16 Кофейный напиток	г.	0,7			3			4					7	0,70	100
17 Фрукты свежие	г.	150	235	45	200	200	45	235	200	200	240	45	1645	164,50	109,67
18 Сок фруктовые (овощные)	г.	120		200		200	200		200			200	1000	100,00	83,33
19 Хлеб ржаной	г.	48	50	50	40	40	50	40	50	40	40	40	440	44,00	91,67
20 хлеб пшеничный или зерновой	г.	90	90	50	100	100	90	90	90	90	90	90	880	88,00	97,78
21 птица (куры 1 кат. потр./цыплята	г.	24		80			60		80				220	22,00	91,67
22 мука пшеничная хлебопекарная	г.	9		15		15	10	15		10	15		80	8,00	88,9
23 чай,	г.	0,2	0,5			0,5			0,5			0,5	2	0,20	100
24 Какао-порошок	г.	0,7					3			4			7	0,70	100
25 соль пищевая	г.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	3,00	100
Техник-технолог															97,06%

О.М. Конфенко

День 1

Врастная категория: – 7-11 лет

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	7,48	11,47	17,36	201,89	0,7	Сборник * №173
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		Сборник * №14
	Сыр твердый порциями	20	1,4	1,8		22	0,04	Сборник * №15
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		Сборник * №209
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	Сборник* №377
	Фрукты и ягоды свежие	200	3,3	1,1	46,2	211,2	22	Сборник* №377
II завтрак	Всего	560/200	17,33	26,34	71,77	596,89	23,57	
Обед	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* № 71
	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	15,77	Сборник* № 88
	Жаркое по-домашнему	250	16,2	18,09	16,58	295	6,76	Сборник* № 259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96		
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	94		
	Компот из черной смородины	200	2,6	0,9	144,3	613	138	Сборник* № 345
Итого за день		860	26,38	24,84	208,88	1190,91	163,47	
			43,71	51,18	280,65	1787,8	187,04	

День 2

рациональная категория: 7-11 лет

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	150/20	8,58	19,2	62,56	451,39	2,74	Сборник* № 223
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	1,6	Сборник* № 386
	Кондитерское изделие	30	1,5	1,96	14,88	83,4	2,00	Сборник *№
	Сок фруктовый	200		0,8	19,6	88	20	Сборник* №389
Обед	Всего	400/200	15,88	26,96	105,24	723,79	26,34	
	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* № 71
	Суп крестьянский с крупой	250	1,34	4,91	6,09	76	9,87	Сборник* №98
	Птица отварная	100	11,09	11,26	3,51	160	0,66	Сборник* № 288
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,89	6,3	37,8	221		Сборник* №302
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	0,56	15,08	80		
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	94		
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,66	0,09	32,18	132,8	0,72	Сборник* № 349
Итого за день		860	28,64	23,58	115	771	14,19	
			44,52	50,54	220,24	1494,79	40,53	

День 3

Врастная категория: 7-11 лет

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	5,78	10,34	42,95	294	0,96	Сборник * №173
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		Сборник * №14
	Кофейный напиток на молоке	200	0,13	0,02	11,33	46	2,83	Сборник* №379
	Флоды и ягоды свежие	200	3,3	1,1	46,2	211,2	22	Сборник* №377
	Всего	500/200	12,45	19,11	119,81	711,2	25,79	
Обед	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* № 71
	Суп картофельный с клецками	250	2,19	2,78	15,39	106	11,08	Сборник* № 108
	Тефтели рыбные	80	6,61	6,64	9,41	122	1,15	Сборник* № 239
	Картофель отварной молоко	150	3,67	5,7	3,75	210		Сборник* № 312
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80		
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	94		
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Сборник* № 342
	Всего	830	19,57	16,16	91,73	732,2	15,54	
Итого за день			32,02	35,27	211,54	1443,4	41,33	

День 4

Питательная категория: 7-11 лет

Пром	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный	115	10,78	19,2	2,04	224	0,2	Сборник* № 210
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,7	4,12	Сборник* № 53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		Сборник * №14
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	Сборник* №377
II завтрак	Фрукты и ягоды свежие	200	3,3	1,1	46,2	211,2	22	Сборник* №338
	Всего	425/200	18,43	30,44	87,14	700,9	29,15	
	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* № 71
	Суп картофельный с рыб.фрикадельк	250	2,19	2,78	15,39	106	11,08	Сборник* № 106
	Бефстроганов из отварной говядины	100	17,2	8,4	1,3	151	1,3	Сборник* №245
Обед	Изделия макаронные отварные с маслом	150	8,18	10,61	48,23	321,01		Сборник* №309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80		
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	94		
	Сок овощной, фруктовый	200	0,9		18,19	76	3,6	Сборник* № 389
	Всего	850	35,13	22,81	118,53	835,21	18,92	
Итого за день			53,56	53,25	219,53	1536,11	48,07	

День 5

растительная категория: 7-11 лет

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная	250	12,61	10,95	43,40	323		Сборник №173
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		Сборник * №14
	Сыр твердый порциями	20	2,8	3,6		44	0,08	Сборник * №15
	Какао с молоком	200	6,0	4,68	26,02	170	0,34	Сборник* №382
	Сок овощной, фруктовый	200	0,9		18,19	76	3,6	Сборник* № 389
Обед	Всего	520/200	25,55	26,88	106,94	773	4,02	
	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* № 71
	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,22	95	10,1	Сборник* № 99
	Котлета рубленая из кур, соус № 330	80	12,4	6,9	10,2	152,5	1,29	Сборник* № 296
	Картофельное пюре	150	2,6	4,2	17,7	119	15,7	Сборник* № 128
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	0,56	15,08	80		
	Хлеб пшеничный	50		0,4	19,2	94		
	Напиток из шиповника	200	0,16	0,16	23,88	98	100	Сборник* № 388
	Всего	840	20,25	17,26	96,42	645,7	130,03	
Итого за день			45,8	44,14	203,36	1418,7	134,05	

День 6

Питательная ценность: 7-11 лет

Прим	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	250	11,46	11,23	47,31	336		Сборник* №173
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		Сборник* №14
	Кофейный напиток на молоке	200	0,13	0,02	11,33	46	2,83	Сборник* №379
Полдник	Фрукты и ягоды свежие	200	3,3	1,1	46,2	211,2	22	Сборник* №338
	Всего	500/200	18,13	20	124,17	753,2	24,87	
Обед	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* № 71
	Суп с бобами (горох колотый)	250	7,8	48	15,9	552,25	1	Сборник* № 119
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	8,45	Сборник* № 255
	Картофель отварной	150	2,5	3,8	19,9	124	18	Сборник* № 125
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80		
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	94		
	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	Сборник* № 342
Итого за день		850	30,66	64,07	102,5	1155,45	30,79	
			48,79	84,07	226,67	1908,65	55,66	

День 7

Врачебная категория: 7-11 лет

Время	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		Сборник* № 181
	Каша гречневая молочная	250	8,56	3,81	54,17	286	0,96	Сборник* № 173
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		Сборник* № 14
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	Сборник* № 377
1-й завтрак	Фрукты и ягоды свежие	200	3,3	1,1	46,2	211,2	22	Сборник* № 338
	Всего	540/200	20,31	17,18	135,18	782,2	25,79	
Обед	Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* № 71
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,5	5,1	14	127,75	6,7	Сборник* № 84
	Плов из птицы	250	20,0	15,6	33,5	301	0,51	Сборник* № 291
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,08	0,56	15,08	80		
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	94		
	Сок овощной, фруктовый	200	0,9		18,19	76	3,6	Сборник* № 389
	Всего	860	39,95	28,02	138,91	906,95	13,75	
	Итого за день		60,26	45,2	274,09	689,15	39,54	

День 8

Наименование блюд

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
		Белки	Жиры	Углеводы			
Макароны с тертым сыром	200	9,9	8,7	27,1	224	0,12	Сборник * №204
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94		Сборник * №14
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		Сборник * №
Кондитерское изделие	30	1,5	1,96	14,88	83,4	2,00	Сборник* №382
Какао с молоком	200	6,0	4,68	26,02	170	0,34	Сборник* №338
	200	3,3	1,1	46,2	211,2	22	
Фрукты и ягоды свежие							
Всего	480/200	23,94	24,09	133,53	765,2	24,46	Сборник* № 71
Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* №85
Борщ зеленый	200	2,72	6,63	8,95	114,25	19	Сборник* № 227
Рыба припущенная	100	8,94	1,98	2,09	62	0,43	Сборник* №143
Рагу из овощей	150	2,66	15,98	12,8	212	18,51	
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80		
Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,2	94		
Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,16	23,88	98	100	Сборник* № 388
Всего	850	21,14	25,77	83,14	667,45	140,88	
Итого за день		45,08	49,86	216,67	1432,65	165,34	

День 9

категория: 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
		Белки	Жиры	Углеводы			
Сырники с повидлом	150/30	20,23	14,74	38	378	0,66	Сборник №219
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,2	101	1,6	Сборник № 386
Фрукты и ягоды свежие	200	3,3	1,1	46,2	211,2	22	Сборник №338
Всего	380/200	20,95	23,47	100,31			
Овощи натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник № 71
Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,1	16,9	122	7,5	Сборник №82
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2	Сборник №260
Картофельное пюре	150	2,6	4,2	17,7	119	15,7	Сборник №128
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,2	94		
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,06	27,28	110	1,2	Сборник № 342
Всего	840	24,66	24,46	100,57	696,2	28,54	
Итого за день		53,99	45,3	192,97	1386,4	52,8	

День 10

ная категория: 7-11 лет

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Вит. С, мг	Рецептура
		Белки	Жиры	Углеводы			
к	250	11,6	11,2	47,31	336		Сборник * №173
	40	3,16	0,4	19,2	94		
	10	0,08	7,25	0,13	66		Сборник * №14
	1 шт	5,08	4,6	0,28	63		Сборник* № 209
	200	0,13	0,02	15,2	62	2,83	Сборник* №377
	200	0,9		18,19	76	3,6	Сборник* № 389
рак	540/200	20,95	23,47	100,31	697	6,43	
	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	Сборник* № 71
	250	2,01	5,09	11,98	107,25	8,37	Сборник* №96
	80	17,2	8,4	1,3	151	1,3	Сборник* №288
	150	2,7	4,8	10,8	98	25,7	Сборник* № 139
	40	3,08	0,56	15,08	80		
Итого за день	50	3,16	0,4	19,2	94		
	200	2,6	0,9	144,3	613	138	Сборник* № 345
	830	31,17	20,21	203,8	1150,4	176,31	
		52,12	43,68	204,11	1847	182,74	