



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МУП «Горпищеторг»
В.Э. Тапошкин
«24» 05 2024 г.



СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
«24» 05 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
питания детей школьного возраста в лагерях с дневным пребыванием.
Завтрак, обед.
Возрастная категория 11-18 лет.**

Симферополь, 2024

Пояснительная записка.

Питание обучающихся в общеобразовательных учреждениях в лагерях с дневным пребыванием будет осуществлять МУП «Горпищеторг» на базе стационарных школьных столовых которые оснащены необходимым технологическим оборудованием, квалифицированными кадрами, столовой посудой, кухонным инвентарём, моющими и дезинфицирующими средствами в достаточном количестве. Снабжение столовых сырьём и продовольственными товарами будет осуществляться поставщиками, с которыми заключены договора МУП «Горпищеторг» на поставку сырья и продовольственных товаров.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи. При двухразовом питании распределение калорийности по приёму пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак-25%, обед-35%. Допускается в течении дня отступление от норм калорийности по отдельным приёмам пищи в пределах $\pm 5\%$, при условии что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приёму пищи.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ- белков, жиров и углеводов должна составлять 1:1:4 или в процентном соотношении от калорийности как 10-15%, 30-32%, 55-60% соответственно, а соотношения кальция к фосфору- как 1 : 1,5.

Ежедневно в рационах 2-х разового питания включается мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приёмом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включить 1 раз в 2-3 дня.

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего мясного, творожного или яичного блюда и напитка(кофе, чай, ряженка, йогурт), дополнительного- бутербродом с сыром, маслом, повидлом или сдобной булочкой.

Обед должен состоять из 4 блюд, и включать закуску, первое, второе – основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из свежих огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать порционные овощи(дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм, орехи.

Фактический рацион питания должен соответствовать утверждённому примерному меню, разработанному в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Для соблюдения норм закладки сырья и выхода готовой продукции все школьные столовые МУП «Горпищеторг» обеспечены технологическими картами, разработанными на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Издательство Москва. Де Ли Принт 2015г.». С работниками школьных столовых проведены беседы по особенностям приготовления блюд в детском питании.

Для контроля за качеством питания учащихся в школьных столовых предусмотрена следующая документация:

1. Журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции.
2. Журнал бракеража готовой пищевой продукции.
3. Журнал учёта температурного режима холодильного оборудования.
4. Журнал гигиенический.
5. Журнал учёта температуры и влажности в складских помещениях.
6. Ведомость контроля за рационом питания.

Для контроля за качеством поступающей продукции проводится бракераж и делается запись в журнале бракеража пищевых продуктов и продовольственного сырья, в соответствии с рекомендуемой формой. Выдача готовой пищи осуществляется только после снятия пробы. Оценку качества блюд проводит бракеражная комиссия в составе не менее трёх человек: медицинского работника, работника пищеблока и представителя администрации образовательного учреждения по органолептическим показателям.

	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность
			б	ж	у	
1 день	Завтрак					
	Оладьи со сгущённым молоком	160/30	14,49	13,99	81,14	506,65
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60
	Итого завтрак		16,09	14,18	121,24	566,65
	обед					
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6
	Суп картофельный с горохом с мясом	250/50	27,09	8,01	18,18	271,53
	Котлета мясная	100	13,6	35,3	13,9	342,9
	Пюре картофельное	200	4,3	6,4	27,1	182,2
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	14,3	82,2
	Хлеб ржаной	20	17,7	0,64	8,5	51,2
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,8	114,6
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5
	Сок фруктовый 1 шт	200	1		20,2	84,8
	Итого обед		70,8	53,64	129,2	1266,53
	Всего за день		86,89	67,82	250,44	1833,18
2 день	завтрак					
	Суп молочный с крупой гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/30	7,8	13,4	16,3	198,3
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62
	Булочка домашняя	100	6,08	18,4	61,22	418,95
	Итого завтрак		15,5	30,86	83,63	750,45
	обед					
	Салат из капусты	100	0,97	6,08	3,65	70,7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/30	2,65	19,5	16,38	155,38
	Печень тушённая в соусе	85/50	17,06	11,82	5,14	216,31
	Каша вязкая гречневая	200	6,11	7,33	31,56	220
	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6
	Итого обед		38,73	90,59	163,83	969,29
	Всего за день		54,23	121,45	368,92	1719,74

3 день	Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	34,24	25,68	63,06	620,5		
	Какао	200	4,07	3,54	17,58	118,6		
	Итого завтрак		33,83	21,02	79,5	739,1		
	Обед							
	Салат из овощей	80	0,8	5,14	3,09	61,26		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/60	6	6,3	38,5	228,2		
	Каша вязкая из крупы «Артек»	200	8,22	7,89	53,56	316,22		
	Котлета мясная	100	11,6	46,2	17,4	533		
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6		
	Сок фруктовый	200	1,5	0,19	25,1	114		
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	65,6		
	Итого обед		42,66	39,34	195,72	1540,38		
	Всего за день		76,49	60,36	275,22	2279,48		
4 день	Завтрак							
	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,16		
	Омлет натуральный с маслом	106/5	10,78	19,2	2,04	224		
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5		
	Масло сливочное	5	0,04	3,7	0,07	33		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		
	Итого завтрак		17,06	27,57	33,02	533,66		
	Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96		
	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/50/30	3,13	6,96	25,49	184,09		
	Каша вязкая гречневая	200	6,11	7,33	31,56	220		
	Котлета мясная	100	11,6	46,2	17,4	533		
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6		
	Сок фруктовый	200	1,5	0,19	25,1	114		
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5		
	Итого обед		31,85	63,45	164,04	1383,65		
	Всего за день		48,91	91,02	197,06	1917,31		

5 день	Завтрак								
	Каша вязкая молочная из риса и пшен	200/5	6,08	11,2	33,52	260			
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5			
	Масло сливочное	5	0,04	3,7	0,07	33			
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8			
	Чай	200	0,13	0,02	15,2	62			
	Итого завтрак		13,71	21,32	63,55	586,3			
	Обед								
	Салат из овощей	80	0,8	4,96	2,96	56,56			
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/30	1,65	4,73	7,5	102,3			
	Рыба, тушеная с овощами	100/50	9,2	5,6	3,8	116,1			
	Картофель отварной	200	4	5,78	30,67	189,22			
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6			
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5			
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6			
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5			
	Кефир	200	5,8	5	8	100			
	Итого обед		22,44	25,21	120,87	971,38			
	Всего за день		36,15	46,53	184,42	1557,68			
6 день	Завтрак								
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6			
	Макаронные изделия отварные с	200/5/30	10,8	12,7	27,3	267,5			
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5			
	Итого завтрак		14,63	16,1	45,55	466,6			
	Обед								
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,12	4,56	11,1			
	Рассольник Ленинградский	300	3,05	9,6	17,52	30,48			
	Каша вязкая рисовая	200	3,1	5,9	31,3	191,1			
	Тефтели мясные с соусом	100/50	9,4	11,3	10,8	186,3			
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2			
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5			
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6			
	Кондитерские изделия	30	2,6	7,6	25	140			
	Итого обед		25,64	28,42	158,8	966,88			
	Всего за день		40,27	44,52	204,35	1433,48			

7 день	Завтрак							
	Оладьи со сгущённым молоком	120/20	10,8	10,2	58,8	369,1		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	60		
	Напиток к/м «Снежок»	200	5,4	5	21,6	158		
	Итого завтрак		12,2	11,7	93	587,1		
	Обед							
	Салат из капусты	100	1	6,08	3,6	70,8		
	Суп с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3		
	Плов мясной	200/100	25,7	57,48	52,77	831,56		
	Сок фруктовый	200	1,5	0,19	25,1	114		
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6		
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5		
	Итого обед		72,95	42,73	151,36	1457,26		
	Всего за день		85,15	54,43	244,36	2044,36		
8 день	Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущённым	200/30	34,24	25,68	63,05	620,49		
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62		
	Кефир	200	5,8	5	8	100		
	Итого завтрак		25,03	17,22	69,7	782,49		
	Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,6		
	Суп из овощей со сметаной	300/30	11,68	12,74	44,37	153,4		
	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		
	Котлеты из мяса птицы	100	17,4	16,8	16,3	286		
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6		
	Сок фруктовый	200	1,5	0,19	25,1	114		
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5		
	Итого обед		46,44	91,01	168,12	1081,05		
	Всего за день		71,47	108,23	346,05	1863,54		

9 день	Завтрак								
	Суп молочный с крупой гречневой	200	3	3,6	6,1	71,2			
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/25	6,8	10,1	16,3	182,9			
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			
	Яйцо отварное	50	6,3	5,8	0,4	78,8			
	Итого завтрак		9,83	13,92	51,2	394,9			
	Обед								
	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,7			
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/25	1,8	3,9	8,4	88,9			
	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	100/50	11,3	16,2	6,1	217,6			
	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	23,3	157			
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5			
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6			
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	114,6			
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,6	70,5			
	Итого обед		27,33	29,15	144,51	948,4			
	Всего за день		37,16	43,07	195,71	1343,3			
10 день	Завтрак								
	Салат из свежих помидоров	60	0,67	3,67	2,74	46,62			
	Омлет натуральный	106/5	10,78	19,2	2,04	224			
	Чай	200	0,07	0,02	15	60			
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5			
	Напиток к/м «Снежок»	200	5,4	5	21,6	158			
	Итого завтрак		16,38	33,66	78,95	641,12			
	Обед								
	Салат из капусты	70	0,7	4,26	2,52	49,56			
	Суп картофельный с фрикадельками	300/60	3,6	4,5	24,4	168,8			
	Каша вязкая рисовая	150	2,3	4,5	24,1	147			
	Котлета мясная	100	13,6	35,3	13,9	342,9			
	Хлеб пшеничный	30	5,2	0,65	31,3	152,5			
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,5	69,6			
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2			
	Итого обед		35,71	28,67	151,39	1049,56			
	Всего за день		52,09	62,33	230,34	1690,68			