



Утверждаю:

Начальник летнего пришкольного
оздоровительно-развивающего лагеря

«Росток»

Р.А.Гапон

« 29 »

авг

2025г

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« УНЬЮГАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
(МБОУ «Уньюганская СОШ №1»)**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕГО ПРИШКОЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕГО
ЛАГЕРЯ «РОСТОК»**

С 7 до 11 лет и с 12 лет и старше.

С 7 до 11лет**1 ДЕНЬ.****ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230	10,22	5,88	40,96	220,03
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Масло сливочное	15	0,12	9,88	0,2	99,1
Сыр «Голландский»	20	3,15	2,35	0	68
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,5

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9
Щи со свежей капустой со сметаной	25/250/10	1,95	11,8	10,3	159,88
Рыба, припущенная с овощами, соусом сметанным	100/50	12,02	6,8	4,97	133,51
Картофельное пюре	200	0,42	5,01	31,58	112,31
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Сок фруктовый	200	1	-	13,69	90
Йогурт	90-1шт.	3,45	1,72	16,45	119,6
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201	1410,0

2 ДЕНЬ.**ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Перец фаршированный с мясом и рисом , соусом сметанно-томатным	200/50	13,76	12,76	32,87	299,82
Бутерброд горячий с сыром	40/20	3,12	6,57	24,32	172,21
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,5

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
Рассольник по-ленинградски со сметаной	25/250/10	7,18	11,46	8,9	156,7
Гуляш из говядины	100/50	9,32	8,66	18,36	208,08
Вермишель отварная	200	1,06	5,05	29,04	128,02
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Сок фруктовый	200	1	-	13,69	90
Абрикосы	100	0,4	0,3	9,7	44
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201	1410,0

3 ДЕНЬ. ЗАВТРАК.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец консервированный (без уксуса)	60	0,48	-	1,08	27,2
Тефтели паровые	100	6,47	8,79	8,5	151,58
Картофель отварной с маслом сливочным	180	6,54	9,32	31,8	208,36
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		19,25	19,75	83,97	587,51

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9
Борщ со свежей капустой со сметаной	25/250/10	4,23	9,22	11,89	185,15
Печень по-строгановски	100/50	9,72	9,49	4,89	158,19
Рис, припущенный с маслом сливочным	200	4,09	6,62	17,56	88,45
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Кисель плодово-ягодный	200	-	-	33,05	44,52
Яблоко свежее	200	0,8	-	9,6	139
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201,22	1410,02

ДЕНЬ. ЗАВТРАК.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы	100	0	1,2	6,15	70,86
Шницель рыбный натуральный	100	10,88	8,66	1,7	128,56
Соус молочный	50	0,6	3,24	1,73	75,5
Картофельное пюре	200	2,01	5,01	31,58	112,31
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,6

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец свежий	100	0,84	0,1	2,5	14
Суп картофельный с макаронами	25/250	8,2	7,13	8,51	165,83
Гуляш	150	6,53	13,23	22,26	151,36
Капуста тушеная	200	2,93	5,07	6,52	129,61
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Напиток из плодов шиповника	200	0,14	-	31,8	35,4
Яблоко свежее	200	0,8	-	9,6	139
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201	1410,10

**5 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сырники с джемом	200/45	10,34	8,51	37,18	230,01
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Масло сливочное	15	0,12	9,88	0,2	99,1
Кофейный напиток	200	4,63	-	26,57	154,39
ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,5

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94
Суп крестьянский с крупой	25/250	5,29	4,35	12,6	14,02
Запеканка картофельная с говядиной	90/200	10,79	21,06	42,8	445,08
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Компот из свежих яблок	200	-	-	8,47	58,16
Банан	200	3	-	14,8	106
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201,0	1410,00

**6 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	7,0	2,6	30,53	214,3
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Масло сливочное	15	0,12	9,88	0,2	99,1
Сыр «Голландский»	30	6,4	5,63	10,43	73,73
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		19,28	19,75	83,75	587,5

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94
Суп картофельный с горохом	25/250	3,46	4,3	12,14	176,26
Азу	100/250	13,7	7,43	12,84	297,2
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Кисель плодово-ягодный	200	-	-	33,05	44,52
Вафли	50	1,92	13,68	20,64	105,28
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,23	47,4	201,0	1410,0

**7 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Оладьи со сгущенным молоком	200/25	15,8	18,03	52,3	411,9
Чай с сахаром	200	-	-	15	56
Йогурт	90-1шт.	3,45	1,72	16,45	119,6
ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,5

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы	100	-	1,2	6,15	70,86
Солянка домашняя со сметаной	250	6,25	11,16	10,27	187,93
Зразы рубленые из говядины	100	9,78	3,6	7,05	40,81
Соус красный основной	50	0,45	1,05	1,16	8,72
Макароны отварные с маслом сливочным	200	1,06	5,05	19,04	128,02
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Компот из свежих яблок	200	-	-	8,47	58,16
Апельсин	200	1,8	-	16,8	76
Конфеты шоколадные	30	0,1	3,47	12,25	64,7
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201,0	1410,0

**8 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/25	2,49	6,76	27,18	307,37
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Сыр «Голландский»	30	6,4	5,63	10,43	73,73
Какао	200	6,2	6	26,34	102,4
ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,5

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Перец сладкий болгарский	60	0,98	-	2,3	11,2
Борщ со свежей капустой со сметаной	25/250/10	9,9	11,12	12,89	281,29
Жаркое по-домашнему со свиной	100/250	6,62	14,41	13,2	215,31
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Напиток из плодов шиповника	200	0,14	-	31,8	35,4
Абрикосы	200	1,8	-	21	92
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201,00	1410,00

**9 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	33,2
Тефтель паровой	100	6,0	6,0	10,12	150,45
Рис припущенный с овощами	200	2,3	2,71	24,56	107,26
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Кофейный напиток	200	4,13	4,0	16,57	154,39
ИТОГО		19,33	19,75	83,75	587,5

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец свежий	60	-	-	1	9,45
Рассольник по-ленинградски со сметаной	25/250/10	7,18	3,78	8,9	156,7
Оладьи из печени	90	6,65	16,74	0,27	33,74
Картофельное пюре	200	2,01	5,04	31,58	112,31
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Сок фруктовый	200	1	-	13,69	90
Черешня	200	2,2	-	4,6	81
Зефир	30	0,4	-	21,15	152
ИТОГО		27,65	117,25	822,5	822,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201,0	1410

**10 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец консервированный(без уксуса)	60	0,48	-	1,08	27
Плов с мясом (свинина)	90/200	17,17	19,47	59,88	464,13
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		19,25	19,75	83,75	587,5

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	11,94
Суп картофельный с вермишелью	25/250	5,7	7,13	8,51	165,83
Биточек мясной	100	6,11	7,79	5,56	67,03
Соус красный основной	50	0,45	1,05	1,16	21,72
Каша гречневая	200	6,02	9,44	24,6	189,87
Хлеб пшеничный в/с	50	5,2	1,7	24,75	130
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Компот из сухофруктов	200	-	-	16,24	39,8
Яблоко свежее	200	0,8	-	22,6	139
ИТОГО		26,95	27,65	117,25	822,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,2	47,4	201,0	1409,99

Пищевые вещества и энергия

Название пищевых веществ		Рекомендовано	Показатели в среднем за 10 дней
Белки (г)		46,2	48,2
Жиры (г)		47,4	49,1
Углеводы (г)		184,8 (допускается 201 за счет фруктов)	198,8
Энергетическая ценность (ккал)	Завтрак	562,75 (589,75 при увеличении углеводов)	587,32
	Обед	787,85 (825,65 при увеличении углеводов)	822,78
	Итого	1350,6 (1415,4 при увеличении углеводов)	1416,4

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

№ п/ п	Наименование группы продуктов	Единиц а измерен ия	Рекомендуе мое количество продуктов (нетто) в день на одного ребенка (завтрак 25%+обед 35% = 60% от Таблицы 2 Приложения 3 СанПиН 2.4.4.2599- 10)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека										В средн ем за 10 дней
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Мясные продукты	грамм	42	0	58	56	58	58	58	46, 5	42	0	46	42,25
2	Рыба	грамм	34,8	17 2	0	0	17 8	0	0	0	0	0	0	35
3	Субпродукты (печень)	грамм	18	0	0	90	0	0	0	0	0	90	0	18
4	Яйцо	грамм	0,6	0	0	0	0	3	0	3	3	0	0	0,9
5	Молоко	грамм	180	26 0	22	42	88	28 0	300	18 6	30 0	30 0	22	180
6	Творог	грамм	30	0	0	0	0	15 1	0	0	15 1	0	0	30,2
7	Сметана	грамм	6	10	20	10	0	0	0	10	10	10	0	7
8	Сыр	грамм	6	20	15	0	0	0	30	0	30	0	0	9,5
9	Масло сливочное	грамм	18	29	7	20	15	23	23	20	10	19	15	18,1
10	Масло растительное	грамм	9	10	6, 2	10	11	6	10	10	10	10	10, 6	9,38
11	Макаронные изделия	грамм	9	0	45	0	0	0	0	45	0	0	0	9
12	крупы, бобовые	грамм	27	37	10	0	0	7	47	0	0	72	95	26,8
13	Сахар	грамм	18	20	15	15	25	21	20	20	15	15	15	18,1
16	Кондитерские и выпечные изделия	грамм	6	0	0	0	0	0	20	20	0	20	0	6
17	Картофель	грамм	112,2	11 6	10 0	19 9	11 0	12 8	121	40	11 3	11 6	82	112,5
18	Овощи	грамм	168	21 0	25 3	19 8	21 5	58	181	12 6	20 3	96	18 5	172,5
19	Сухофрукты	грамм	9	0	0	10	18	10	18	0	18	0	18	9,1
20	Кофейный напиток, какао	грамм	1	0	0	0	0	5	0	0	6	5	0	1,6
21	чай	грамм	0,6	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0,5	0,65
22	Фрукты свежие	грамм	111	0	10 0	20 0	20 0	20 0	0	20 0	20 0	20 0	20 0	150
23	Сок	грамм	120	20 0	20 0	0	0	0	0	0	0	20 0	0	60
24	Хлеб пш в/с	грамм	90	90	90	90	90	90	90	90	90	10 0	80	90
25	Хлеб ржано-пшеничный	грамм	48	50	60	50	50	30	50	30	30	50	50	45
26	Соль	грамм	1,8	2, 2	2, 6	1, 9	2, 3	1, 9	1,2	1, 3	1, 3	1, 4	1, 9	1,8

12 лет и старше
1 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	10,22	5,88	42,22	284,76
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Масло сливочное	15	0,12	9,88	0,2	99,1
Сыр «Голландский»	30	6,4	5,63	10,43	73,73
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		22,5	23,03	95,44	657,96

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9
Щи со свежей капустой со сметаной	25/250/10	1,95	11,8	10,3	159,88
Рыба, припущенная с овощами, соусом сметанным	100/50	13,74	10,54	8,3	189,51
Картофельное пюре	200	0,42	5,01	31,58	112,31
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Сок фруктовый	200	1	-	13,69	90
Йогурт	90-1шт.	3,45	1,72	16,45	119,6
ИТОГО		31,52	32,21	134,25	949,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,02	55,24	229,69	1607,56

**2 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Перец фаршированный мясом и рисом с соусом сметанно-томатным	200/50	13,76	12,76	32,87	299,82
Бутерброд горячий сыром	50/30	6,4	9,9	36,3	236,68
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	57,3
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		22,53	23,08	95,73	651,97

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец свежий	100	0,84	0,1	2,5	14
Рассольник по-ленинградски со сметаной	25/250/10	7,18	9,78	19,54	211,98
Гуляш из говядины	100/50	10,86	14,1	19,95	206,6
Вермишель отварная	200	1,06	5,05	19,04	128,02
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Сок фруктовый	200	1	0	13,69	90
Абрикосы	100	0,4	0,3	9,7	88
ИТОГО		31,7	32,27	134,15	997,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,23	55,35	229,88	1648,97

**3 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец консервированный(без уксуса)	60	0,48	-	1,08	27,2
Тефтели паровые	120	11,76	12,36	11,95	232,4
Картофель отварной с маслом сливочным	200	4,54	9,32	40,18	218,36
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		22,54	23,32	95,8	678,33

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9
Борщ со свежей капустой со сметаной	25/250/10	4,23	9,22	11,89	185,15
Печень по-строгановски	120/50	11,34	13,42	11,39	214,89
Рис, припущенный с маслом сливочным	200	4,09	6,62	17,56	88,45
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	33,05	44,52
Яблоко свежее	200	0,8	-	9,6	139
ИТОГО		31,42	32,4	137,42	950,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,96	55,72	233,22	1628,64

**4 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы	100	0	1,2	6,15	70,86
Шницель рыбный из минтая	100	14,2	12,02	9,728	228,16
Соус молочный	50	0,6	3,24	5,47	75,5
Картофельное пюре	200	2,01	5,01	31,58	112,31
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		22,57	23,11	95,52	687,2

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец свежий	100	0,84	0,1	2,5	14
Суп картофельный с макаронами	25/250	8,2	7,13	18,51	222,59
Гуляш	150	8,29	17,08	16,86	151,36
Капуста тушеная	200	2,93	5,07	6,52	129,61
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Напиток из плодов шиповника	200	0,14	-	31,8	35,4
Яблоко свежее	200	0,8	-	9,6	139
ИТОГО		31,56	32,32	135,52	950,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,13	55,43	231,038	1637,56

**5 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Сырники с джемом	200/45	13,68	12,06	48,71	287,59
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Масло сливочное	15	0,12	9,88	0,2	99,1
Кофейный напиток	200	4,63	-	26,57	154,39
ИТОГО		22,59	23,3	95,28	645,08

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9
Суп Крестьянский с крупой	25/250	5,29	4,35	12,6	14,02
Запеканка картофельная с говядиной	120/200	12,61	24,72	44,25	493,07
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	8,47	58,16
Банан	200	3,0	0,0	14,8	106
ИТОГО		31,86	32,21	134,05	949,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,45	55,51	229,33	1594,63

**6 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша молочная пшениная с маслом сливочным	250	10,23	5,85	42,58	305,02
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Масло сливочное	15	0,12	9,88	0,2	99,1
Сыр «Голландский»	30	6,4	5,63	10,43	73,73
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	-	15,25	58,17
ИТОГО		22,51	23,0	95,8	678,22

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	19,9
Суп картофельный с горохом	25/250	3,46	4,3	12,14	176,26
Азу	100/250	15,46	11,08	14,29	345,24
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	33,05	44,52
Вафли	30	1,92	13,68	20,64	105,28
ИТОГО		31,8	32,2	134,05	949,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,31	55,2	229,85	1627,82

**7 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Оладьи со сгущенным молоком	200/35	19,05	21,28	64,55	468,8
Чай с сахаром	200	0	0	15	56
Йогурт	90-1шт.	3,45	1,72	16,45	119,6
ИТОГО		22,5	23,0	96,0	644,4

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свеклы	100	0	1,2	6,15	70,86
Солянка домашняя со сметаной	250	6,25	12,16	10,27	187,93
Зразы рубленые из говядины	100	11,52	5,63	10,25	105,81
Соус красный основной	50	0,45	1,05	1,16	8,72
Макароны отварные с маслом сливочным	200	1,06	5,05	19,04	128,02
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Компот из свежих яблок	200	0,0	0,0	8,47	58,16
Апельсин	200	1,8	-	16,8	76
Конфеты шоколадные	20	0,1	4,41	12,25	64,7
ИТОГО		31,54	32,44	134,12	958,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,04	55,44	230,12	1603,0

8 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/35	5,74	10,33	39,18	398,12
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Сыр «Голландский»	30	6,4	5,63	10,43	73,73
Какао	200	6,2	6	26,34	102,4
ИТОГО		22,5	23,32	95,75	678,25

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Перец сладкий болгарский	100	1,3	0	5,3	26
Борщ со свежей капустой со сметаной	25/250/10	9,9	11,12	12,89	281,29
Жаркое по-домашнему со свининой	100/250	8,1	18,43	13,89	258,68
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Напиток из плодов шиповника	200	0,14	0	31,8	35,4
Абрикосы	200	1,8	0	21	92
ИТОГО		31,6	32,49	134,61	951,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,1	55,81	230,36	1630,02

9 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	6,16	33,2
Тефтель паровой	110	7,4	6,0	11,12	181,2
Рис припущенный с овощами	200	4,09	6,3	34,31	167,26
Хлеб пшеничный в/с	40	4,16	1,36	19,8	104
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	38,2
Кофейный напиток	200	4,13	4,11	16,57	154,39
ИТОГО		22,52	23,45	95,5	678,25

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец свежий	60	0	0	1	9,45
Помидор свежий	60	0,43	0	2	16,33
Рассольник по-ленинградски со сметаной	25/250/10	7,18	3,78	8,9	156,7
Оладьи из печени	120	7,92	20,61	1,36	73,41
Картофельное пюре	200	2,01	5,01	31,58	112,31
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Сок фруктовый	200	1,0	0	13,69	90
Черешня	200	2,2	0	4,6	81
Зефир	20	0,4	0	21,15	152
ИТОГО		31,5	32,34	134,01	949,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,02	55,79	229,51	1627,85

**10 ДЕНЬ.
ЗАВТРАК.**

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Огурец консервированный (без уксуса)	60	0,48	0	1,08	27
Плов с мясом (свинина)	100/250	18,11	22,58	60,57	497,73
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,85	95,5
Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0	15,25	58,17
ИТОГО		22,5	23,28	95,75	678,4

ОБЕД.

Наименование блюд	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидор свежий	100	0,71	0	4,84	27,14
Суп картофельный с вермишелью	25/250	5,7	7,13	8,51	165,83
Биточек мясной	120	7,67	11,79	6,55	106,81
Соус красный основной	50	0,45	1,05	1,16	21,72
Каша гречневая	200	6,02	9,44	24,6	189,87
Хлеб пшеничный в/с	70	7,28	2,38	34,65	182
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	76,4
Компот из сухофруктов	200	0	0	16,24	39,8
Яблоко свежее	200	0,8	0	22,6	139
ИТОГО		31,71	32,35	134,23	948,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,21	55,63	229,98	1626,97

Шеф-повар: Вяткина С.В.
Мед.сестра: Кривоштаненко С.Н.

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

п/п	Наименование группы продуктов	Единица измерения	Рекомендуемое количество продуктов (нетто) в день на одного ребенка (завтрак 25%+обед 35%= 60% от Таблицы 2 Приложения 3 СанПиН 2.4.4.2 599-10)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням (всего), г на одного человека										В среднем за 10 дней
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Мясные продукты	грамм	46,8	25	58	56	58	58	58	46,5	42	25	46	47,25
2	Рыба	грамм	46,2	236	0	0	226	0	0	0	0	0	0	46,2
3	Субпродукты (печень)	грамм	24	0	0	140	0	0	0	0	0	100	0	24
4	Яйцо	грамм	0,6	0	0	0	0	3	0	3	3	0	0	0,9
5	Молоко	грамм	210	300	74	69	128	280	300	268	300	300	81	210
6	Творог	грамм	36	0	0	0	0	182	0	0	182	0	0	36,4
7	Сметана	грамм	6	10	20	10	0	0	0	10	10	10	0	7
8	Сыр	грамм	9	20	15	0	0	0	30	0	30	0	0	9,5
9	Масло сливочное	грамм	21	32	15	22	22	25	25	20	18	20	15	21,4
10	Масло растительное	грамм	10,8	11	9	11	12	9	11	11	11	11	12	10,8
11	Макаронные изделия	грамм	12	0	60	0	0	0	0	60	0	0	0	12
12	Крупы, бобовые	грамм	30	47	11	0	0	9	47	0	0	95	95	30,4
13	Сахар	грамм	21	25	15	15	28	28	22	22	25	17	15	21,2
14	Кондитерские изделия	грамм	9	0	0	0	0	0	50	20	0	20	0	9
15	Картофель	грамм	112,2	116	100	199	110	128	121	40	113	116	82	112,5
16	Овощи	грамм	192	224	278	198	226	91	192	166	232	118	198	192,3
17	Сухофрукты	грамм	12	0	0	12	30	12	30	0	20	0	16	12

18	Кофейный напиток, какао	грамм	1,2	0	0	0	0	5	0	0	6	5	0	1,6
19	Чай	грамм	1,2	1,5	1,8	1,5	1,5	0	1,5	2	0	0	2	1,18
20	Фрукты свежие	грамм	111	0	100	200	200	200	0	200	200	200	200	150
21	Сок	грамм	120	200	200	0	0	0	0	0	0	200	0	60
22	Хлеб пш в/с	грамм	120	110	120	110	110	110	110	240	110	110	70	120
23	Хлеб ржано-пшеничный	грамм	70	60	70	60	60	60	60	60	60	60	90	64
24	Соль	грамм	3	2,8	2,9	2,9	3	2,9	2,9	3	3	2,8	2,9	2,91

Пищевые вещества и энергия

Название пищевых веществ		Рекомендовано	Показатели в среднем за 10 дней
Белки (г)		54	54,15
Жиры (г)		55,2	55,51
Углеводы (г)		229,8 (допускается 252 за счет фруктов)	230,3
Энергетическая ценность (ккал) Завтрак		668	667,81
Обед		959,8	955,5
Итого		1627,8	1630,31

Пояснительная записка.

1.

№ п/п	Наименование блюд	Название сборника, № раскладки
1.	Азу	Сборник рецептов 2004 года, 438
2.	Биточек из говядины	Сборник рецептов 2004 года, 451
3.	Борщ со свежей капустой со сметаной	Сборник рецептов 2004 года, 110
4.	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	Сборник рецептов 2004 года, 11
5.	Гуляш из говядины	Сборник рецептов 2004 года, 437
6.	Жаркое по-домашнему	Сборник рецептов 2004 года, 436
7.	Запеканка картофельная с мясом	Сборник рецептов 2004 года, 478
8.	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Сборник рецептов 2004 года, 366
9.	Зразы рубленые из говядины	Сборник рецептов 2004 года, 457
10.	Икра из кабачков промышленного производства	Сборник рецептов 2004 года, 101
11.	Капуста тушеная	Сборник рецептов 2004 года, 214
12.	Картофель отварной	Сборник рецептов 2004 года, 203
13.	Картофельное пюре	Сборник рецептов 2004 года, 520
14.	Каша гречневая с маслом сливочным	Сборник рецептов 2004 года, 297
15.	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	Сборник рецептов 2004 года, раздел «Каши»
16.	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	Сборник рецептов 2004 года, раздел «Каши»
17.	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	Сборник рецептов 2004 года, 648
18.	Компот из свежих абрикосов	Сборник рецептов 2004 года, 631
19.	Компот из свежих яблок	Сборник рецептов 2004 года, 632
20.	Компот из сухофруктов	Сборник рецептов 2004 года, 638
21.	Кофейный напиток	Сборник рецептов 2004 года, 692
22.	Рыба, припущенная с овощами, соусом сметанным	Сборник рецептов 2004 года, 374
23.	Макароны (вермишель) отварные	Сборник рецептов 2004 года, 332
24.	Масло сливочное (порциями)	Сборник рецептов 2004 года, 96
25.	Напиток из шиповника	Сборник рецептов 2004 года, 705
26.	Огурец консервированный	Сборник рецептов 2004 года, 101
27.	Огурец свежий	Сборник рецептов 1980 года, таблица 32
28.	Оладьи из печени	Сборник рецептов 2004 года, 468
29.	Оладьи со сгущенным молоком	Сборник рецептов 1980 года, 1084 и 1085
30.	Перец сладкий	Сборник рецептов 1980 года, таблица 32
31.	Перец фаршированный мясом и рисом	Сборник рецептов 1996 года, 437
32.	Печень по-строгановски	Сборник рецептов 2004 года, 431 и 600
33.	Плов с мясом (свинина)	Сборник рецептов 2004 года, 443
34.	Помидор свежий	Сборник рецептов 1980 года, таблица 32
35.	Рассольник по-ленинградски со сметаной	Сборник рецептов 2004 года, 132
36.	Рис припущенный с маслом сливочным	Сборник рецептов 2004 года, 512
37.	Рис припущенный с овощами	Сборник рецептов 2004 года, 513
38.	Тефтели паровой	Сборник рецептов 2004 года, 413
39.	Соус красный основной	Сборник рецептов 2004 года, 587
40.	Соус молочный	Сборник рецептов 2004 года, 597
41.	Суп картофельный с горохом	Сборник рецептов 2004 года, 139
42.	Суп картофельный с макаронами (вермишелью)	Сборник рецептов 2004 года, 140
43.	Суп крестьянский с крупой	Сборник рецептов 2004 года, 138
44.	Сыр «Голландский»	Сборник рецептов 2004 года, 97
45.	Сырники с джемом	Сборник рецептов 1980 года, 492
46.	Чай с лимоном	Сборник рецептов 2004 года, 686
47.	Чай с сахаром	Сборник рецептов 2004 года, 685
48.	Шницель рыбный натуральный	Сборник рецептов 2004 года, 391
49.	Щи со свежей капустой со сметаной	Сборник рецептов 2004 года, 124

2. Витаминизация готовых блюд.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах и профилактики витаминной недостаточности осуществляется С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона в соответствии с инструкцией (приложение 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Третье блюдо (кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах, компот из свежих абрикосов, компот из свежих яблок, компот из сухофруктов, напиток из шиповника) готовится утром в день его употребления, и охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой, не подвергая повторной термической обработке. Витаминизация блюд проводится медицинской сестрой с учетом состояния здоровья детей по медицинским справкам форма 079/у и при обязательном информировании родителей (законных представителей) на собрании до начала смены о проведении витаминизации. Биологически активная добавка к пище «Аскорбиновая кислота Мелиген», выпускаемая в виде порошка для приготовления раствора для приема внутрь в пакетах по 2,5 г вносится в третье блюдо непосредственно перед реализацией в количестве 20 мг в сутки (летние каникулы) на 1 ребенка в возрасте до 11 лет включительно. Данные о витаминизации блюд заносятся медицинской сестрой в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 5 Приложения № 9).

3. Суточный набор пищевых продуктов.

Пребывание детей в нашем оздоровительном учреждении с дневным пребыванием в период каникул без дневного сна с 8.30 до 14.30 часов без полдника и ужина. Предоставленный суточный набор пищевых продуктов (из расчета в один день на одного ребенка) соответствует нормам. В 1 и 7 день выдается йогурт. Восполнение остальных кисломолочных продуктов (например, кефир, ряженка и т.д.) в нашем лагере недопустимо с другими блюдами в завтрак и обед.

Медицинская сестра _____ С.Н. Кривоштаненко

Шеф – повар _____ С.В. Вяткина