

УТВЕРЖДЕН

приказом директора муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Начальная школа – детский
сад № 1» г. Воркуты
от 14.05.2024 года № 332/01-12

**ПРИМЕРНЫЙ 10-ДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ (МЕНЮ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 1» Г.ВОРКУТЫ**

Возрастная категория детей: от 7 до 11 лет

Сезон: весенне-летний

г. Воркута, 2024 г.

ПОСНИТЕЛЬНО ЗАПИСКА

Примерное двухнедельное меню для питания обучающихся 7-11 лет летнего оздоровительного лагеря с днем пребыванием детей (далее – Лагерь) разработано для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты (далее – Учреждение) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. № 32, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28.

Продолжительность пребывания обучающихся Лагерь регламентируется Уставом, приказом директора от 14.05.2023г. № 332/01-12 «Об организации инклюзивной смены летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием для обучающихся МБОУ «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты в период летних каникул 2023-2024 учебного года», режимом дня, и составляет период с 8.30 до 14.30 часов – время пребывания в Лагере.

Время приема пищи:

Завтрак	08.45
2 завтрак	11.00
Обед	13.00

Используются овощи нового урожая. Запрещается изготовление салатов из овощей прошлого сезона. Использование овощей прошлого урожая (капусты, репчатого лука, корнеплодов и др.) допускается только после термической обработки. Обязательна термообработка для зеленого горошка. В приготовлении салатов включено масло растительное.

Кондитерские изделия должны быть без крема. В приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для зеленого горошка консервированного, икры кабачковой консервированной обязательна термообработка.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также «С» витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация третьих блюд (компот) обязательна и осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, с 7 до 11 лет – 60 мг.

Для составления настоящего примерного двухнедельного меню были использованы рецепты блюд, разработанные согласно рекомендациям сборников «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. Тутельяна.-М.: ДеЛта принт, 2011.-544с.», санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сыра.

1 день (03.06.2024, 18.06.2024)

Сборник рецептур	№ технолого-гигиенической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества																				
				Белки, г	Жиры, г	Углево дв., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																	
Завтрак																																						
2011	14	МАСЛО (ГОРЧИКОВЫЙ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00																		
2011	15	СЫР (ГОРЧИКОВЫЙ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00																		
2011	278	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ТОВАРИДАН)	90	0,00	0,00	10,00	0,00	15,80	0,00	13,20	0,00	237,2	0,00	0,00	0,00	1,60	0,10	4,00	0,00	0,00																		
2008	209	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,70	31,00	188,30	0,10	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	3,90	6,80	34,90	0,80	0,00	0,00	0,00																		
2011	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,30	2,40	2,20	31,90	0,00	1,40	0,00	1,00	0,00	0,00	4,20	2,70	4,60	0,10	32,50	0,40	0,00																		
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,70	23,90	149,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,20	140,40	30,50	117,20	0,90	250,90	11,70	0,00																		
Итого за прием пищи:																			530	17,30	25,30	81,20	584,60	15,90	2,20	13,40	2,40	237,4	0,30	331,90	55,90	283,70	2,40	306,50	12,10	0,00	0,00	
II Завтрак																																						
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00																		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	33,00	0,00	0,00																		
Итого за прием пищи:																			230	3,30	3,10	41,50	217,10	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,70	14,00	41,00	3,40	33,00	0,00	0,00	
Обед																																						
2011	54	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,10	7,90	12,20	129,10	0,10	5,30	0,90	3,80	0,00	0,10	52,10	34,40	63,20	1,60	369,50	8,40	0,10	0,00																	
2011	112	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6,30	4,70	10,50	109,80	0,10	3,70	5,70	1,00	0,00	0,00	25,50	41,30	39,00	1,00	257,90	2,60	0,00	0,00																	
2008	272	КОГТЕЛЫ, ВЯТОЧКИ, ПИЦЦЕЛЛИ (овенная)	90	16,30	11,60	14,40	227,70	0,20	0,40	4,40	2,70	0,00	0,00	17,80	122,50	37,60	1,90	26,90	0,40	0,00	0,00																	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,20	8,30	46,00	298,80	0,30	0,00	0,00	5,70	0,10	0,20	26,70	150,90	224,90	5,30	317,00	2,70	0,00	0,00																	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00																	
	21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00																	
	22	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00																	
Итого за прием пищи:																			790	41,20	33,50	135,40	1 009,90	0,80	9,40	11,00	13,60	0,10	0,30	151,90	384,00	463,50	12,00	1 089,90	14,10	0,10	0,00	
Сбалансированность:																			1	0,9	3,6																	

2 день (04.06.2024, 19.06.2024)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества																
				Белки, г	Жиры, г	Углево Дл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг													
Завтрак																																		
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00															
2011	246	ПУШКИ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,80	15,70	3,50	211,10	0,00	1,50	0,00	2,40	0,0	0,10	20,90	18,50	123,20	1,90	310,70	6,20															
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,20	8,30	46,00	298,80	0,30	0,00	0,00	5,70	0,1	0,20	26,70	150,90	224,90	5,30	317,00	2,70															
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	#	0,00	100,00	0,20	17,60															
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,90	3,20	17,00	112,80	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,10	137,60	18,40	101,20	0,30	201,20	11,70															
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00															
Итого за прием пищи:				500	34,90	41,70	80,60	838,10	0,30	2,30	0,20	8,70	0,30	0,50	368,60	203,70	574,70	8,00	848,00	20,60	0,00													
II Завтрак																																		
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00															
		ЧЕРЕШНЯ СВЕЖАЯ	100	1,10	0,40	10,30	50,40	0,00	6,00	20,00	0,30	0,00	29,70	21,60	25,20	1,60	0,00	0,00	0,00															
Итого за прием пищи:				300	2,10	0,60	29,50	142,40	0,00	10,00	20,00	0,30	0,00	43,70	29,60	39,20	4,40	0,00	0,00	0,00														
Обед																																		
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	3,10	1,60	37,00	0,00	3,30	0,00	1,30	0,00	0,00	14,00	8,10	16,90	0,40	84,30	0,30															
2008	92	РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200	12,70	9,70	11,00	182,10	0,10	5,30	7,70	1,00	0,90	0,20	38,30	55,40	114,80	2,10	427,50	11,70															
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	14,50	11,60	1,70	191,70	0,20	11,40	5,00	4,10	0,00	1,20	22,10	14,90	214,40	4,70	273,30	6,60															
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,50	146,80	0,10	10,40	0,00	0,30	0,10	0,10	46,90	30,50	86,30	1,20	765,20	8,60															
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	18,50	74,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	1,90	4,30	0,00	0,60	0,00	0,00															
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00															
		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00																
Итого за прием пищи:				790	37,20	30,70	92,10	818,10	0,50	30,40	12,70	7,10	1,00	1,50	154,10	143,90	535,50	10,60	1 668,40	27,20	0,10													
Бюджетированность:				1	1,0	3,2																												

9 День (14.06.2024)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белка, г	Жиры, г	Углево дья, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг			
2011	14	МАСЛО (ГОРЧИВЫЙ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00		
2011	15	СЫР (ГОРЧИВЫЙ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,00	0,10	0,10	0,10	0,00	0,10	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00		
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	0,00	0,10	0,80	0,9	0,20	19,90	4,40	69,60	0,90	56,40	8,10	0,00	0,00		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,50	146,80	0,10	10,40	0,00	0,30	0,10	0,10	46,90	30,50	86,30	1,20	765,20	8,60	0,00	0,00		
2008	272	КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ПИЦЦЕДЛИ (говядина)	90	16,30	11,60	14,40	227,70	0,20	0,40	4,40	2,70	0,00	0,00	17,80	122,50	37,60	1,90	26,90	0,40	0,00	0,00		
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,60	3,70	23,90	149,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,20	140,40	30,50	117,20	0,90	250,90	11,70	0,00	0,00		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,30	14,00	67,80	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,20	8,90	23,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				540	36,10	39,60	74,20	800,20	0,30	11,60	4,70	4,40	1,2	0,60	408,40	203,80	436,10	5,40	1 118,50	28,80	0,00	0,00	
II Завтрак																							
		СЛИВА СВЕЖАЯ	100	0,80	0,30	9,30	47,50	0,10	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	18,00	8,10	18,00	0,50	214,00	4,00	0,00	0,00		
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				300	1,20	0,70	19,10	91,50	0,10	8,00	0,00	1,20	0,00	0,00	32,40	15,30	27,90	2,50	214,00	4,00	0,00	0,00	
Обед																							
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15,1	0,1	0,2	0	0	8,4	12,1	15,7	0,6	174,9	1,2	0	0		
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	250	6,30	5,40	17,30	143,10	0,10	8,70	0,20	2,50	0,00	0,10	35,90	34,40	113,00	1,30	694,60	40,90	0,00	0,00		
2011	282	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,90	15,70	6,90	249,60	0,20	11,20	5,10	5,50	0,10	1,30	13,90	17,30	228,30	4,90	248,80	6,20	0,20	0,00		
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,00	38,80	223,80	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,00	28,30	27,90	76,10	0,60	56,30	0,80	0,00	0,00		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00		
	21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,30	11,90	31,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
	22	ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	21,20	67,50	1,80	117,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				840	32,90	28,20	117,60	875,40	0,40	35,00	5,40	9,00	0,20	1,40	116,30	126,60	531,90	9,60	1 293,20	49,10	0,20	0,00	
Бюджетированность:				1	1,0	4,0																	

