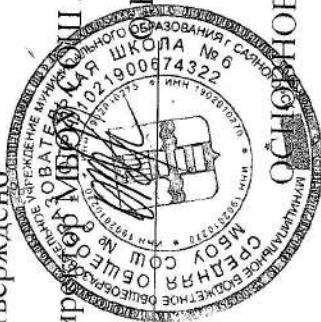


Утверждено:

Директор МОУ СОШ № 6

В. Богданова



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЕЙ С ДНОВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Для возрастной категории 7-11 лет

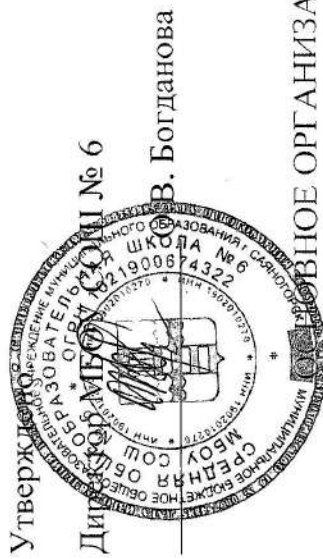
Г.Саяногорск СОШ № 6

Согласовано:

Начальник пришкольного лагеря

А.Г.Горева

07.03.2024, 2



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЕЙ С ДНОВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Для возрастной категории 12-18 лет

Г.Саяногорск СОШ № 6

Согласовано:

Начальник пришкольного лагеря

А.Г.Горева

07.03.2024, г

Основное меню лагерей 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					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	500	13.8	31.6	73.5	634.1
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	970	39.6	28.4	149.3	1009.6
	Итого за день	1470	53.4	60	222.8	1643.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	220	18.6	26.4	4.8	330.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	500	28.6	29.9	55.4	604.2
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом с добавлением витаминно-минерального комплекса	250	7.8	2.9	19.8	136.2
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	870	35	25.5	130.5	891.8
	Итого за день	1370	63.6	55.4	185.9	1496
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	680	16.2	10.7	95.8	543.9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4

54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12.9	3.9	6.1	110.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	970	33.3	15.6	118.8	748.1
	Итого за день	1650	49.5	26.3	214.6	1292
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	680	12.6	6.6	91.5	476.2
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
2а	Рассольник Ленинградский с добавлением витаминно-минерального комплекса	250	3.9	4.4	15.1	116
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	950	39	32.1	145.1	1025.2
	Итого за день	1630	51.6	38.7	236.6	1501.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	240	6.6	5.4	21.4	161.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	720	16.1	7.5	85.6	475.1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	970	43.6	17	142.6	898.2
	Итого за день	1690	59.7	24.5	228.2	1373.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	680	16.8	10.2	96.1	543.4
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	95	14.2	14.7	2.3	198.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	965	43.3	32.1	142.8	1032
	Итого за день	1645	60.1	42.3	238.9	1575.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0.7	0.9	5.6	32.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Мандарин	60	0.5	0.1	4.5	21
	Итого за Завтрак	500	38	12.5	91.3	629.1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	970	32.7	24.6	114.3	809.7
	Итого за день	1470	70.7	37.1	205.6	1438.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Завтрак	680	19.6	15	105.1	632.9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	920	53.7	16	130.5	880.5
	Итого за день	1600	73.3	31	235.6	1513.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
Б4-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
Б4-27н	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	680	12.6	6.5	91.3	475.1
	Обед					
Б4-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
Б4-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
Б4-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
Б4-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
Б4-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	950	41.4	30.7	142.5	1011.1
	Итого за день	1630	54	37.2	233.8	1486.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
Б4-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
Б4-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	680	17.2	10.3	92.4	530.7
	Обед					
Б4-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
Б4-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
Б4-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9
Б4-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	910	37.3	29.2	137.3	960.7
	Итого за день	1590	54.5	39.5	229.7	1491.4

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное меню лагерей с дневным пребыванием детей (66023)
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.»
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	

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)	630	500	126%	26 %
Калорийность, ккал.	554.5	470-675.6	110%	22%
Количество белков (г)	19.13	15.4	124%	25%
Количество жиров (г)	14.11	15.8	89%	18%
Количество углеводов (г)	87.76	67	131%	26%
Витамин С, мг	31.29	12	261%	52%
Витамин Е1, мг	0.23	0.24	96%	19%
Витамин В2, мг	0.36	0.28	129%	26%
Витамин А, мкг рэ	84.02	140	60%	12%
Кальций, мг	315.93	220	144%	29%
Магний, мг	70.82	50	142%	28%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 66023

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 %)
Железо, мг	4.71	2.4	196%	39%
Калий, мг	651.98	220	296%	59%
Йод, мкг	51.23	20	256%	51%
Селен, мкг	20.83	6	347%	69%

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)	944.5	700	135%	39 % [*]
Калорийность, ккал.	926.7	705-1036.4	122%	37%
Количество белков (г)	39.8	23.1	172%	52%
Количество жиров (г)	25.09	23.7	106%	32%
Количество углеводов (г)	135.42	100.5	135%	40%
Витамин С, мг	31.91	18	177%	53%
Витамин В1, мг	0.51	0.36	142%	43%
Витамин В2, мг	0.39	0.42	93%	28%
Витамин А, мкг рэ	362.98	210	173%	52%
Кальций, мг	332.22	330	101%	30%
Магний, мг	187.88	75	251%	75%
Железо, мг	9.21	3.6	256%	77%
Калий, мг	1447.28	330	439%	132%
Йод, мкг	100.04	30	333%	100%
Селен, мкг	27.62	9	307%	92%

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)	9.2	10	92%

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 %)
------------	--	--	--

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)	7.5	10	75%

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. Суммарная масса блюд выше регламентированных значений по приемам пищи

Прием пищи	Неделя	День	Значение	Норматив
Завтрак	1	Среда	680	650
Завтрак	1	Четверг	680	650
Завтрак	1	Пятница	720	650
Завтрак	2	Понедельник	680	650
Завтрак	2	Среда	680	650
Завтрак	2	Четверг	680	650
Завтрак	2	Пятница	680	650
Обед	1	Понедельник	970	910
Обед	1	Среда	970	910
Обед	1	Четверг	950	910
Обед	1	Пятница	970	910
Обед	2	Понедельник	965	910
Обед	2	Вторник	970	910
Обед	2	Среда	920	910
Обед	2	Четверг	950	910

4. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 13.8%, 22.9%, и 63.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.2%, 24.4%, и 58.5% соответственно.

5. 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 .

6. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.

7. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, бутерброды,

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"
ID меню: 66023

консервированные томаты, .

8. В меню присутствуют консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.

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", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ СОШ № 6" 10.04.24.