

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №30»

Им. М.К. Янгеля»

Чиковинская М.В.

Согласовывает:

ИП Кляндина В.И.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНЕЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ
МБОУ «СОШ №30 им. М.К. Янгеля»**

С 7-11, 12 и старше.

СанПиН 2.3/2.4 3590-20

2025г.

Г. Братск

Меню приготавливаемых блюд для летней площадки 2025 года

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	431,03
	Шницель кур духовой	60	13	8	7	128	115
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4	10	20	165	272
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	350
	Мармелад	20			18	64	Пром
Итого за завтрак		550	23	24	96	641	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп "Волна"	200	4	4	12	120	524,01
	Котлета мясная на пару	90	11	16	17	300	52
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32	168	268,02
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	28	29	130	900	
полдник	Молоко свежее пастеризованное 2,5%	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка сдобная	70	8	10	49	280	207
Итого за полдник		420	14	15	64	431	
Итого за день		1 760	65	68	290	1972	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	8	29	248	306
	Яйцо вареное	50	6	5		71	Пром
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Кофейный напиток (цикорий)	200	3	3	25	129	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Мармелад	20			18	64	Пром
Итого за завтрак		550	20	24	102	733	
Обед	Огурец свежий порц.	60			2	8	Пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	200	2	6	20	104	542,04
	Котлета домашняя паровая	90	11	21	12	276	753
	Горошница - пюре	150	8	4	25	250	265
	Сок шиповника	200			24	102	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	28	31	123	932	
полдник	Йогурт 2,5%	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	120	1		14	56	Пром
	Пирожок с яблоком	50	6	9	22	156	721
Итого за полдник		370	13	14	62	384	
Итого за день		1 710	61	69	287	2049	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	80	12	12	22	206	156
	Молоко сгущенное	10	1	1	5	30	Пром
	Каша манная молочная с маслом	150	4	7	17	146	302
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	25	24	94	656	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	67	431,01
	Рассольник Ленинградский	200	4	4	15	182	534,02
	Запеканка Камчатка (рыба)	90	12	11	25	230	121,02
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		830	27	30	126	874	
полдник	Ряженка 4%	200	6	5	8	108	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Пирожок с картофелем	50	9	11	35	272	229
Итого за полдник		370	16	16	56	435	
Итого за день		1 710	68	70	276	1965	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	7	6	31	250	383
	Омлет с маслом сливочным	80	8	9	2	103	648
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Конфеты шоколадные	10	1	3	10	52	Пром
Итого за завтрак		560	21	19	95	652	
Обед	Икра свекольная	60	1	6	6	109	422
	Суп крестьянский с курицей, сметаной.	200	4	7	15	119	527,04
	Плов из птицы	240	21	16	43	348	108
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	33	30	131	878	
полдник	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Веснушка	50	6	6	20	266	665
Итого за полдник		370	12	11	55	479	
Итого за день		1 720	66	60	281	2009	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	30			1	5	Пром
	Каша Новгородская гречневая с птицей	200	14	12	36	320	530
	Чай итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за завтрак	510	19	20	82	608	
Обед	Огурец свежий порц.	60			2	8	Пром
	Борщ с фасолью, сметаной	230	12	7	17	195	512,01
	Жаркое по - домашнему	240	11	22	40	376	42,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за Обед	820	30	30	126	881	
полдник	Молоко свежее пастеризованное 2,5%	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пончик "берлинский"	70	8	10	50	235	Пром
	Итого за полдник	420	14	15	65	386	
Итого за день		1 750	63	65	273	1875	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	30		3	1	20	428,03
	Биточки куриные	60	9	7	11	187	103,02
	Макароньы отварные (регатоны)	150	5	8	32	168	268,02
	Кофейный напиток (цикорий)	200	3	3	25	129	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Итого за завтрак	510	22	22	99	659	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп гороховый	200	4	7	20	220	533
	Котлета летняя	90	15	16	30	260	48
	Гарнир гречка с морковью	150	5	8	25	139	223,02
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	пром
	Итого за Обед	790	32	31	138	906	
полдник	Молоко свежее пастеризованное 2,5%	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка российская	80	8	10	50	325	207
Итого за полдник		430	14	15	65	476	
Итого за день		1 730	68	68	302	2041	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	150	5	4	23	157	370
	Омлет с сыром	90	13	18	10	280	192
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	23	23	85	684	
Обед	Огурец свежий порц.	60			2	8	Пром
	Рассольник домашний со сметаной	250	7	10	8	169	749,04
	Котлета из филе птицы рубленая	100	15	16	15	256	103
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	38	181	16,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		845	30	33	127	904	
полдник	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	120	1		14	56	Пром
	Вафли детские	50	8	10	49	170	Пром
	Итого за полдник	370	14	15	85	384	
Итого за день		1 725	67	71	297	1972	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	30		3	1	33	431,06
	Биточки Наймушина (печень)	80	10	11	27	195	81,01
	Картофель тушеный в соусе с луком	150	1	4	13	120	260
	Какао с молоком	200	4	4	20	133	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Мармелад	10			9	32	Пром
Итого за завтрак		540	20	23	100	668	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	60		5	2	39	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	4	20	148	510,03
	Рагу овощное детское с мясом	240	19	16	34	354	61,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		785	27	26	120	831	
полдник	Йогурт 2,5%	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Ванильная	50	6	8	16	179	281
Итого за полдник		370	13	13	55	406	
Итого за день		1 695	60	62	275	1905	

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	150	5	9	14	174	296
	Запеканка "Белоснежка" из творога	80	9	8	15	193	152
	Подливка из повидла	50			8	15	940
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		550	22	21	87	656	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Щи по-уральски со сметаной	200	2	4	10	142	748,01
	Котлета ТРИО (мясная)	90	15	19	23	280	996
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		785	27	29	119	840	
полдник	Ряженка 4%	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пирожок с джемом	50	8	9	36	246	740,01
Итого за полдник		400	14	14	54	398	
Итого за день		1 735	63	64	260	1894	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	30		3	1	33	431,06
	Котлета по- Хлыновски	60	8	7	13	137	49
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	34	179	268,02
	Чай с молоком сгущенным	200	3	3	20	119	350,03
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		520	21	22	98	623	
Обед	Огурец свежий с маслом растительным	100		3	2	170	428,01
	Суп овощной со сметаной	200	2	4	10	103	528,02
	Пудинг кур	90	18	20	30	246	114.01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из чернослив	200			26	112	810
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		825	30	31	132	984	
полдник	Молоко свежее пастеризованное 2,5%	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	120	1		14	56	Пром
	Печенье овсяное пром.	50	7	9	24	288	Пром
Итого за полдник		370	14	14	43	451	
Итого за день		1 715	65	67	273	2058	

Среднее значение за период	64.6	66.4	281.4	1974	
----------------------------	------	------	-------	------	--

Меню приготавливаемых блюд для летней площадки 2025 года

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	431,03
	Шницель кур духовой	70	13	9	8	132	115
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4	10	20	165	272
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	350
	Мармелад	30			23	96	Пром
Итого за завтрак		596	25	26	113	735	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
	Суп "Волна"	250	5	6	13	150	524,01
	Котлета мясная на пару	100	14	17	18	305	52
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	38	202	268,02
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		956	35	35	153	1048	
полдник	Молоко свежее пастеризованное 2,5%	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка молочная	80	10	12	53	345	667
Итого за полдник		430	16	17	68	496	
Итого за день		1 982	76	78	334	2279	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	8	29	248	306
	Яйцо вареное	50	6	5		71	Пром
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Кофейный напиток (цикорий)	200	3	3	25	129	342
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Печенье промышленное	10	2	1	11	41	Пром
Итого за завтрак		566	24	26	106	768	
Обед	Огурец свежий порц.	100	1		3	14	Пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	250	2	8	22	125	542,04
	Котлета домашняя паровая	100	12	21	13	280	753
	Горошница - пюре	180	10	5	30	300	265
	Сок шиповника	200			24	102	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за Обед		946	34	35	142	1068	
полдник	Йогурт 2,5%	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
	Язычок слоеный	50	10	12	25	220	Пром
Итого за полдник		400	17	17	69	463	
Итого за день		1 912	75	78	317	2299	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	60	11	9	16	192	156
	Молоко сгущенное	20	1	2	10	59	Пром
	Каша манная молочная с маслом	200	5	10	23	195	302
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		576	26	26	110	778	
Обед	Помидор свежий с горошком	100	2	9	4	104	431,08
	Рассольник Ленинградский	250	5	5	16	190	534,02
	Тефтели рыбные	100	14	13	17	180	143
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		956	34	35	136	965	
полдник	Ряженка 4%	200	6	5	8	108	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Ватрушка с джемом	50	9	11	47	342	213
Итого за полдник		370	16	16	68	505	
Итого за день		1 902	76	77	314	2248	

(лист 4)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	7	6	31	250	383
	Омлет с маслом сливочным	100	10	11	2	119	648
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Конфеты шоколадные	20	2	6	14	105	Пром
Итого за завтрак		616	26	25	110	779	
Обед	Икра свекольная	100	1	9	10	182	422
	Суп крестьянский со сметаной	260	2	6	10	105	527,01
	Плов из птицы	280	21	17	47	387	108
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		966	33	35	148	1048	
полдник	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Веснушка	80	10	12	35	300	665
Итого за полдник		400	16	17	70	513	
Итого за день		1 982	75	77	328	2340	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	40			1	7	Пром
	Каша Новгородская гречневая с птицей	250	18	18	40	400	530
	Чай итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		596	25	27	97	748	
Обед							
	Огурец свежий порц.	100	1		3	14	Пром
	Борщ с фасолью, сметаной	250	13	7	18	212	512,01
	Жаркое по - домашнему	280	12	25	47	439	42,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		956	35	35	149	1039	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное 2,5%	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пряник фестивальный	80	10	11	55	320	Пром
Итого за полдник		430	16	16	70	471	
Итого за день		1 982	76	78	316	2258	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	50		5	1	33	428,03
	Биточки куриные	70	11	8	13	218	103,02
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32	168	268,02
	Кофейный напиток (цикорий)	200	3	3	25	129	342
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Итого за завтрак	566	26	26	112	761	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
	Суп гороховый	250	5	9	21	275	533
	Гуляш мясной	100	15	14	12	235	91,01
	Гарнир гречка с морковью	180	6	10	30	167	223,02
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
	Итого за Обед	956	36	35	141	1043	
полдник	Молоко свежее пастеризованное 2,5%	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка Ёжик	80	10	11	55	350	205
	Итого за полдник	430	16	16	70	501	
Итого за день		1 952	78	77	323	2305	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	200	6	6	31	210	370
	Омлет с сыром	70	12	17	9	266	192
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		566	25	25	103	781	
Обед	Огурец свежий порц.	100	1		3	14	Пром
	Рассольник домашний со сметаной	250	7	10	8	169	749,04
	Котлета из филе птицы рубленая	100	15	16	15	256	103
	Гарнир Рис отварной	200	2	8	41	241	16,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		976	34	37	148	1054	
полдник	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
	Пряники шоколадные	80	10	12	30	250	Пром
Итого за полдник		430	16	17	70	479	
Итого за день		1 972	75	79	321	2314	

(лист 8)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	50		5	2	55	431,06
	Биточки Наймушина (печень)	70	9	10	26	189	81,01
	Картофель молочный	150	5	5	18	130	231
	Какао с молоком	200	4	4	20	133	340,01
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		566	25	26	107	720	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	9	3	65	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	260	2	5	22	192	510,03
	Рагу из кур	280	22	18	36	346	111
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		966	34	35	142	977	
полдник	Йогурт 2,5%	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Ванильная	80	9	12	30	266	281
Итого за полдник		400	16	17	69	493	
Итого за день		1 932	75	78	318	2190	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Каша геркулес молочная с маслом	200	6	11	26	232	296
		Запеканка творожно - вермишелевая	70	10	9	15	189	158
		Соус Молочный ванильный	10		1	2	12	486
		Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
		Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
		Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак			576	26	26	104	765	
Обед								
		Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
		Щи по-уральски со сметаной	260	2	5	12	185	748,01
		Котлета Мамина (мясная)	100	17	21	12	311	991,03
		Картофельное пюре	200	4	6	27	158	252
		Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
		Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
		Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед			986	33	35	135	1045	
полдник								
		Ряженка 4%	200	6	5	8	108	Пром
		Яблоки свежие	150			10	44	Пром
		Пирожок с джемом	70	10	12	50	345	740,01
Итого за полдник			420	16	17	68	497	
Итого за день			1 982	75	78	307	2307	

(лист 10)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак								
		Помидор свежий с маслом раст	50		5	2	55	431,06
		Котлета по- Хлыновски	70	9	8	15	226	49
		Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32	168	268,02
		Чай с молоком сгущенным	200	3	3	20	119	350,03
		Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
		Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак			566	24	26	110	781	
Обед								
		Огурец свежий порц.	100	1		3	14	Пром
		Суп овощной со сметаной	250	2	5	11	129	528,02
		Запеканка кур	100	17	20	31	300	522
		Гарнир каша гречка рассыпчатая	200	5	6	37	230	254
		Компот из чернослив	200			26	112	810
		Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
		Хлеб ржаной	50	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед			976	34	33	162	1049	
полдник								
		Молоко свежее пастеризованное 2,5%	200	6	5	5	107	Пром
		Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
		Кекс покупной	75	10	11	45	300	Пром
Итого за полдник			425	17	16	68	478	
Итого за день			1 967	75	75	340	2308	

Среднее значение за период

75.6

77.5

321.8

2284.6

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	В1	В2	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	Йод	Фто	S
1 день понедельник																	
7-11 лет	1972	65	68	290	340	1	1	50	8,5	800	1027	223	902	15	0,085	2,35	0,028
12 лет и старше	2279	76	78	334	509	1,1	1	60	8,5	900	1100	266	992	19	0,085	3	0,055
2 день вторник																	
7-11 лет	2049	61	69	287	334	1	1	42	8	1050	800	215	949	10,3	0,08	1,9	0,021
12 лет и старше	2299	75	78	317	333	1,1	1	57	8	1100	900	240	950	13,45	0,08	2	0,03
3 день среда																	
7-11 лет	1965	68	70	276	277	1	1	37	9	859	866	236	899	10	0,088	1,575	0,022
12 лет и старше	2248	76	77	314	350	1,5	1,5	49	9	980	999	253	980	10	0,088	3	0,04
4 день четверг																	
7-11 лет	2009	66	60	281	339	1	1	73	8	866	859	200	977	10	0,082	3	0,023
12 лет и старше	2340	75	77	328	373	1	1,06	79	8	999	980	229	999	14	0,082	4	0,04
5 день пятница																	
7-11 лет	1875	63	65	273	282	1	1,55	57	9	873	900	210	873	9	0,09	2	0,026
12 лет и старше	2258	76	78	316	424	1,25	1,6	66	9	1000	1000	275	1000	18,5	0,09	2,1	0,05
6 день понедельник																	
7-11 лет	2041	68	68	302	298	1	1	24	8,5	900	973	170	900	10	0,081	4	0,020
12 лет и старше	2305	78	77	323	394	1,1	1,3	27	8,5	1000	1000	226	1000	16	0,081	5	0,04
7 день вторник																	
7-11 лет	1972	67	71	297	377	1	1	60	8,35	899	877	246	859	8	0,085	3,5	0,021
12 лет и старше	2314	75	79	321	467	1,3	1,2	68	8,35	980	999	268	980	13	0,085	4,76	0,03
8 день среда																	
7-11 лет	1905	60	62	275	1312	1	1,05	76	8	977	899	194	866	10	0,092	4,5	0,034
12 лет и старше	2190	75	78	318	1846	1,1	1,3	88	8	999	980	244	999	15	0,092	6	0,05
9 день четверг																	
7-11 лет	1894	63	64	260	1944	1	1,86	64	9,15	930	949	177	1000	10	0,084	1,375	0,03
12 лет и старше	2307	75	78	307	2421	1,2	2,02	66	9,15	992	980	274	1100	17	0,084	2	0,06
10 день пятница																	
7-11 лет	2058	65	67	273	377	1	1,3	21	7,5	1066	1090	229	1015	8,5	0,073	1	0,027
12 лет и старше	2308	75	75	340	443	1,11	1,42	30	7,5	1130	1142	245	1080	15,25	0,073	1,74	0,025
12 лет и старше																	
Среднее фактическое	2284,8	75,6	77,5	321,8	756	1,176	1,34	59	8,4	1008	1008	252	1008	15,1	0,084	3,36	0,042
Норма (стандартное значение)	2 720	90	92	383	900	1,4	1,6	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	0,1	4	0,05
Отклонение (относительное)	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%
7-11 лет																	
Среднее фактическое	1974	64,6	66,4	281,4	588	1	1,176	50,4	8,4	924	924	210	924	10	0,084	2,52	0,0252
Норма (стандартное значение)	2 350	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	0,1	3	0,03
Отклонение (относительное)	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%	-16%

Пояснительная записка по формированию меню летней площадки на 2025.

В Роспотребнадзор предоставлено меню для летней площадки, дневного пребывания ИП Кляндиной В.И. на 2023 года. Меню составлено на три приёма пищи: завтрак, обед, полдник

Учитывались требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по организации питания детей двух возрастных групп: 7-11 лет и 12 лет и старше

Меню, для организации питания детей летней площадки, составлялось с учетом требований пунктов СанПиН:

Согласно СанПиН пункт 8.1.2.4. **На период летнего отдыха и оздоровления** калорийность увеличена не менее чем на 10,0% в день на каждого человека. Пищевая ценность для организации питания летней площадки дневного пребывания увеличена, по требованию СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице N 3 приложения N 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Принцип блюд в меню сформирован на научной основе организации питания детей в учреждениях школьного возраста. Излагаются принципы сбалансированного, рационального питания детей, по требованию СанПиН, даются методические рекомендации по практическому их внедрению, предлагаются методы контроля, описывается технология приготовления блюд, приводятся картотека блюд с полным расчетом химического состава, а также рационы сбалансированного питания.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептур блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.

ИП Кляндина В.И.