

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« » _____

« » _____

**Примерное 14-дневное меню для детей 12 лет и старше
(летний оздоровительный лагерь, 5-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

| ТК | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал |
|-------|---|-------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| | 1 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 13/5 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 150 | 19,9 | 17,1 | 18,0 | 305,9 |
| | Яблочное пюре | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22,0 |
| 32/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,3 | 14,4 | 98,2 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| - | Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 585 | 30,0 | 32,5 | 89,8 | 763,1 |
| | Обед | | | | | |
| 49/1 | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100 | | | | |
| 51/1 | Сельдь | 30 | | | | |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 250 | | | | |
| - | Мясо говядины отварное | 30 | | | | |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | | | | |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | | | | |
| 14/10 | Компот из чернослива | 200 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| - | Хлеб ржаной | 50 | | | | |
| - | Печенье | 30 | | | | |
| | Итого за 'Обед ' | 1030 | 47,8 | 42,9 | 164,3 | 1217,2 |
| | Полдник | | | | | |
| - | Сок апельсиновый | 200 | | | | |
| | Груша | 150 | | | | |
| 6/12 | Ватрушка со сметаной | 75 | | | | |
| | Итого за 'Полдник ' | 425 | 8,6 | 10,3 | 83,3 | 450,8 |
| | Ужин | | | | | |
| | Огурец свежий | 100 | | | | |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | | | | |
| 1/3 | Картофель отварной | 180 | | | | |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | | | | |
| - | Хлеб ржаной | 30 | | | | |
| - | Хлеб пшеничный | 60 | | | | |
| | Итого за 'Ужин ' | 670 | 23,7 | 14,8 | 86,8 | 570,2 |
| | Перед сном | | | | | |
| - | Кефир | 200 | | | | |
| | Итого за 'Перед сном ' | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 116,6 |
| | Итого за день | 2910 | 115,9 | 107,0 | 432,2 | 3118,0 |
| | В среднем за период | | 124 | 103 | 440 | 3136 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 12 лет и старше. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(летний оздоровительный лагерь) Режим питания: 5-разовое

| Наименование продукта | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Факт. за 14 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Выполнение нормы, % |
|--|-------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|-----------------|----------------|----------------------------|---------------------|
| Хлеб ржаной | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | | 1650 | 118 | -2,1 | 109 |
| Хлеб пшеничный или хлеб зерновой | 200 | 183 | | | | | | | | | | | | | | 2669 | 191 | -9,4 | |
| Мука пшеничная | 20 | 59 | | | | | | | | | | | | | | 930 | 66 | 46,4 | |
| Макаронные изделия | 20 | 61 | | | | | | | | | | | | | | 254 | 18 | -1,8 | |
| Крупы, бобовые | 50 | 8 | | | | | | | | | | | | | | 738 | 53 | 2,7 | 105,4 |
| Картофель | 187 | 246 | | | | | | | | | | | | | | 2825 | 202 | 14,8 | 107,9 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 320 | 291 | | | | | | | | | | | | | | 4922 | 352 | 31,6 | 110 |
| Фрукты свежие, ягоды | 185 | 280 | | | | | | | | | | | | | | 2948 | 211 | 25,6 | 113,8 |
| Сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | 261 | 19 | -1,3 | 93,4 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | 2620 | 187 | -12,9 | 93,6 |
| Мясо 1-й категории | 78 | 128 | | | | | | | | | | | | | | 1363 | 97 | 19,3 | 125 |

| Наименование продукта | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Факт. за 14 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Выполнение нормы, % |
|--|-------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|-----------------|----------------|----------------------------|---------------------|
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 40 | | | | | | | | | | | | | | | 379 | 27 | -13 | 68 |
| Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная) | 53 | 74 | | | | | | | | | | | | | | 793 | 57 | 3,7 | 107 |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое | 77 | 30 | | | | | | | | | | | | | | 1065 | 76 | -1 | 99 |
| Молоко | 350 | 148 | | | | | | | | | | | | | | 4599 | 329 | -21,5 | 102 |
| Кисломолочная пищевая продукция | 180 | 200 | | | | | | | | | | | | | | 3000 | 214 | 34,3 | |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 60 | 105 | | | | | | | | | | | | | | 852 | 61 | 0,9 | 101,5 |
| Сыр | 15 | | | | | | | | | | | | | | | 208 | 15 | | 100 |
| Сметана | 10 | 32 | | | | | | | | | | | | | | 150 | 11 | 0,7 | 107,1 |
| Масло сливочное | 35 | 42 | | | | | | | | | | | | | | 457 | 33 | -2 | 95 |
| Масло растительное | 18 | 14 | | | | | | | | | | | | | | 246 | 18 | | 100 |
| Яйца | 40 | 11 | | | | | | | | | | | | | | 553 | 40 | | 100 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 35 | 37 | | | | | | | | | | | | | | 548 | 39 | 4,1 | 106 |
| Кондитерские изделия | 15 | 30 | | | | | | | | | | | | | | 195 | 14 | -1 | |
| Чай | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | 28 | 2 | | 100 |

| Наименование продукта | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Факт. за 14 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Выполнение нормы, % |
|--------------------------------------|-------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|-----------------|----------------|----------------------------|---------------------|
| Какао-порошок | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | 16 | 1,1 | | 100 |
| Кофейный напиток | 2 | 4 | | | | | | | | | | | | | | 20 | 1,4 | -0,6 | 71,4 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | 5,5 | | | | | | | | | | | | | | 93,9 | 6,7 | 1,7 | 134,1 |
| Специи | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | | |