

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

« » _____

« » _____

**Примерное 12-дневное меню для детей 7-11 лет
(летний оздоровительный лагерь, 2-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 7-11 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	Итого за 'Завтрак '	585	22,1	17,3	73,2	531,8
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100				
9/2	Рассольник со сметаной	200				
-	Мясо говядины отварное	10				
12/8	Гуляш из мяса говядины	100				
46/3	Макаронные изделия отварные	150				
-	Сок апельсиновый	200				
-	Яблоки	200				
-	Хлеб пшеничный	60				
-	Хлеб ржаной	30				
	Итого за 'Обед '	1050	33,3	32,6	144,8	994,7
	Итого за день	1635	55,5	49,9	218,0	1526,6
	2 день					
	Завтрак					
10/5	Запеканка (сырники) из творога с изюмом	150				
-	Хлеб пшеничный	40				
-	Хлеб ржаной	20				
-	Масло сливочное	10				
-	Яблоки	100				
29/10	Чай с лимоном	205				
	Итого за 'Завтрак '	525	28,9	22,0	75,1	609,7
	Обед					
	Огурец свежий	100				
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200				
-	Мясо кур отварное	30				
40/2	Гренки (сухарики)	20				
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100				
3/3	Картофельное пюре	150				
-	Хлеб пшеничный	40				
-	Хлеб ржаной	30				
8/12	Сдоба обыкновенная	50				
37/10	Напиток из шиповника	200				

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за 'Обед '	920	40,0	22,8	142,6	915,8
	Итого за день	1445	68,8	44,8	217,7	1525,5

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(летний оздоровительный лагерь) Режим питания: 2-разовое

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной	80	50												600	50	-30	62,5
Хлеб пшеничный	150	80												1159	96,6	-53,4	64,4
Мука пшеничная	15	5												151	12,6	-2,4	83,8
Крупы, бобовые	45	40												427	35,6	-9,4	79,1
Макаронные изделия	15	51												118	9,8	-5,2	65,6
Картофель	187	48												1241	103,5	-83,6	55,3
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	149												2157	179,8	-100,2	64,2
Фрукты свежие, ягоды	185	200												1975	164,6	-20,4	89
Сухофрукты	15													92,3	7,7	-7,3	51,3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200												1200	100	-100	50
Мясо 1-й категории	70	96												487	40,5	-29,5	57,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30													179	14,9	-15,1	49,8
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35													214	17,8	-17,2	50,9

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58													360	30	-28	51,7
Молоко	300	180												1832	152,7	-147,4	50,9
Кисломолочная пищевая продукция	150	125												975	81,3	-68,8	54,2
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50													330	27,5	-22,5	55,1
Сыр	10	20												80	6,7	-3,3	66,7
Сметана	10	4												73,8	6,2	-3,9	61,5
Масло сливочное	30	13												199	16,6	-13,4	55,4
Масло растительное	15	10												121	10,1	-4,9	67,2
Яйца	40													361	30,1	-9,9	75,2
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	14												276	23	-7	76,7
Кондитерские изделия	10													90	7,5	-2,5	75
Чай	1													5	0,4	-0,6	41,7
Какао-порошок	1													12	1		100
Кофейный напиток	2	2												8	0,7	-1,3	33,3
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,5												2,5	2,5	-0,5	83
Специи	2	1												1	1	-1	50