

Согласовано:

Начальник лагеря

Штайнбрехер Н.А.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Кобяковская ООШ»

Кокова А.Г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ «РАДУГА»

С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ПРИ МБОУ «Кобяковская ООШ»

(на 7-11 лет, от 11 и старше)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «КОБЯКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Пояснительная записка.

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для двух возрастных категорий: для детей с 6 до 11 лет, для детей от 11 и старше. При составлении меню использовались рецепты блюд следующих сборников:

Сборник 1 – Методические указания г.Москвы «Организация питания в общеобразовательных учреждениях», Москва, 2007 г.; Сборник 2 – «Техническая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)», Москва, 2006 г.; Сборник 3 – «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных организаций и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2011 г.; Сборник 4 – Справочник «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москвы», Москва, 2003 г.; Сборник 5 – «1100 рецептов блюд»; Сборник 6 – «Технологические карты 160 блюд», Москва.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в общеобразовательных организациях».

Для детей школьного возраста всех возрастных групп предусматривается единое меню, различающееся только массами порции (выходами) блюд и кулинарных изделий, что должно снизить издержки по организации питания на одном пищеблоке образовательного учреждения, обеспечить возможность приготовления блюд «в одном котле» с последующим дифференцированным порционированием, упростить проведение необходимых расчетов (калькуляции) и оформления документации.

Циклическим меню предусмотрено двухразовое питание (завтрак, обед,) для детей школьного возраста. При организации питания предполагается, что дети первый завтрак получают в образовательном учреждении.

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт школьных образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования.

Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании воспитанников, распределенную по приемам пищи и дням недели, дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, не пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.

Рацион питания для воспитанников сбалансирован с учетом «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.) и предусматривают удовлетворение не менее 80% от суточной потребности детей соответствующего возраста в пищевых веществах и энергии за счет двухразового питания. Рацион питания оптимизирован по содержанию макро- и микронутриентов.

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010г. №1873-р), предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей и подростков в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блгод (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей и подростков в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития.

Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм Российской Федерации:

СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в общеобразовательных организациях»;

СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» (с дополнениями и изменениями №1 в редакции СанПиН 2.3.2.2399-08); СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№2), СанПиН 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№8), СанПиН 2.3.2.2362-08 (№9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№11), СанПиН 2.3.2.2422 (№12), СанПиН 2.3.2.2430 (№13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№18), СанПиН 2.3.2.2722-10 (№19), СанПиН 2.3.2.2757-10 (№21), СанПиН 2.3.2.2804-10 (№22), СанПиН 2.3.2.2868-11 (№23);

СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила» (с дополнениями и изменениями в редакции СП 2.3.6.1254-03 - №1, СП 2.3.6.2202-07 - №2, СП 2.3.6.2820-10 - №3, СП 2.3.6.2867-11 - №4).

В целях обеспечения достаточного разнообразия рациона питания при его формировании используется большой ассортимент блгод, кулинарных изделий. Разнообразие обеспечивается за счет использования 10 - дневного периода (цикла) повторяемости циклического меню, составленного с использованием большого количества наименований блгод, кулинарных изделий или непосредственно используемых в пищу продуктов промышленного производства, а также за счет использования разнообразных пищевых продуктов, используемых при изготовлении кулинарной продукции. Исключены повторы блгод и кулинарных изделий в течение дня и в смежные дни.

Рецептуры и технологии приготовления блгод и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для общеобразовательного питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в общеобразовательном питании. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение.

Большинство рецептов и технологий приготовления блгод и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие

День: первый
Сезон: летний

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Белки		Жиры		Углеводы	
			Общие	В т. ч. животные	общие	растительные		

Завтрак

42	Сыр порциями	10/15	3,5	3,5	4,5	-	-	56
	Каша гречневая молочная со сл. маслом	200/250	6,8	4,2	7,1	3,47	26,9	199
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,1	-	-	-	9,7	37
	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5
	Печенье	20/60	1,5	-	2	-	14,9	83,4
	Итого		15,8	7,7	14,3	3,47	71	476,9

Обед

	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/250	8,9	5,6	5,7	2,3	28,4	193
	Гуляш из курицы, картофельное поре	180/200	10,7	-	15,9	-	113,2	218
	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	50/70	0,36	-	0,12	-	1,32	7,02
	Кисель	180/200	0,1	-	0,1	-	27,9	113
	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-	0,64	-	38,88	190
	Фрукт	180/200	0,6		0,6		23,6	75,2
	Пяник	50/80	5,2	-	2	-	60,3	279,7
	Итого		32,94	5,6	31,82	2,3	281,2	1107,12
	Всего		48,74	13,3	46,12	5,77	352,2	1552,82

День: второй.
Сезон: летний.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Возраст от 6 до 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы
				Общие	В т. ч. животные	общие	растительн ые	

Завтрак								
1	Каша пшенично-рисовая со сл. маслом (Дружба)	200/250	7,9	2,2	12,72	0,1	32,93	278,95
2	Кофейный напиток	180/200	1,3	1,3	1,4	-	18,4	93
3	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5
4	Вафли «Зебра»	40/50	2,8		13,2		31,4	47,4
	Итого		15,9	3,5	28,02	0,1	102,23	520,85
Обед								
1	Суп – рыбный из консервов	200/250	10,17	5,7	2,6	0,9	16,65	150,85
2	Тефтели мясные	80/100	14,6	-	5,9		5,43	125,05
3	Макаронные изделия, подлив	140/150	4,84	-	8,42	-	38,88	219,96
4	Зеленый горошек, консервирован.	40/50	0,04		0,01		1,1	7
5	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-	0,64	-	38,88	190
6	Компот из сухофруктов	180/200	0,6	-	0,1	-	31,7	131
7	Фрукт	60/70	0,5		1,5		21	96
8	Конфета шоколадная	40/50	2,8	-	1,5	-	21,51	111,27
	Итого		37,45	5,7	20,73	0,9	155,77	942,63
	Всего		53,35	9,2	48,75	1	258	1551,98

День: третий
Сезон: летний.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Возраст от 6 до 11/от 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы
				Общие	В т. ч. животные	общие	растительн ые	

Завтрак

1	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	5,5			4,8	-	21,15	151,13
2	Какао с молоком	180/200	2,9			2,5		24,8	134
3	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-		0,7	-	19,5	101,5
4	Сыр порциями	10/15	3,5	3,5		4,5	-	-	56
5	кондитерские изделия	30/40	1,4			3,7		13,2	92
	Итого		17,2	3,5		16,2		78,65	534,63

Обед

1	Борщ со сметаной, мясом (конс)	200/250	3,8	2,0		4,5	0,1	13,1	103
2	Рыба жареная (минтай)	100/130	11,2	9,4		25,0	0,4	10,2	356
3	Рис отварной, подлив	90/120	2,9	-		4,3	0,3	29,4	167,8
4	Икра кабачковая	40/50	0,04			0,01		1,1	7
5	чай с сахаром	180/200	0,3	-		-	-	16,1	65
6	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-		0,64	-	38,88	190
7	Фрукт	180/200	0,5			0,5		12,9	62
8	Вафли	40/50	2,8			13,2		31,4	47,4
	Итого		25,44	11,4		48,21	0,8	133,7	998,2
	Всего		42,64	14,9		64,41	0,8	212,35	1532,83

День: четвертый
Сезон: летний.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Возраст от 6 до 11/от 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы	
		Общие		В т. ч. животные	общие	растительны ые			

Завтрак									
1	Каша пшениная со сливочным маслом	200/250	9,22	2,2	11,37	0,1	40,2	301,53	
2	Чай с сахаром	180/200	0,19		0,1	-	14,62	58,5	
3	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5	
4	Бутерброд с повидлом и сл. маслом.	60/70	2,8		13,2		31,4	47,4	
5	Итого		16,11	2,2	25,37	0,1	105,72	450,43	

Обед								
1	Рассольник с тушенкой (из п/ф) и со сметаной	200/250	4,4	-	5,0	-	17,7	130
2	Котлета мясная	60/80	20,2	-	9	-	4,8	182
3	Каша рассыпчатая гречневая	65/75	2,9	-	2,7	0,6	22,0	118
4	Кукуруза консервированная.	40/50	0,04		0,01		1,1	7
5	Сок	180/200	0,6	-	0,1	-	31,7	131
6	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-	0,64	-	38,88	190
7	Фрукт	160/180	0,54		0,72		18,54	84,60
8	Конфета	40/50	2,8	-	1,5	-	21,51	111,27
	Итого		35,38		19,73	0,6	136,85	865,37
	Всего		51,49	2,2	45,1	0,7	242,57	1404,3

День: пятый.
Сезон: летний.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Возраст от 6 до 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы
				Общие	В т. ч. животные	общие	растительные	

Завтрак

1	Сыр порциями	10/15	3,5	3,5	4,5	-	-	56
2	Каша манная молочная со сл. маслом.	200/250	7,58	4,2	10,22	0,37	34,15	259,05
3	Кофейный напиток	180/200	1,5	-	1,3	-	22,4	107
4	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5
5	Конфета	40/50	2,8	-	1,5	-	21,51	111,27
	Итого		19,28	7,7	18,22	0,37	97,56	634,82

Обед

1	Щи с тушенной говядиной (из консерв. пр) со сметаной	200/250	6,8		6,1		10,6	65
2	Картофельное пюре, подлив	140/150	4,84	-	8,42	-	38,88	219,96
3	Тефтели мясные	80/100	14,6	-	5,9		5,43	125,05
4	Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	60/70	0,36	-	0,12	-	1,32	7,02
5	Компот из сухофруктов	180/200	0,6	-	0,1	-	31,7	131
6	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-	0,64	-	38,88	190
7	Фрукт	90/100	0,84		0,14		7,42	37,24
8	Печенье	20/60	1,5	-	2	-	14,9	83,4
	Итого		32,02	7,7	39,66	1,6	162,98	1038,52
	Всего		51,3	15,4	57,88	1,97	260,54	1673,34

День: шестой.
Сезон: летний.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Возраст от 6 до 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы	
				Общие	В т. ч. животные	общие	растительные		

Завтрак

1	Макароны, запеченные с сыром и сл. маслом	200/250	13,72			22,81		52,4	471,83
2	Какао с молоком	180/200	2,9			2,5		24,8	134
3	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-		0,7	-	19,5	101,5
4	Пряник	70/80	5,2	-		2	-	60,3	279,7
	Итого		25,72			28,01		157	987,03

Обед

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250	8,9	5,6		5,7	2,3	28,4	193
2	Плов с курицей	200/250	18			20	-	44,25	430
3	Вафля «Зебра»	40/50	2,8			13,2		31,4	47,4
4	Компот из сухофруктов	180/200	0,6	-		0,1	-	31,7	131
5	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-		0,64	-	38,88	190
6	Фрукт	60/70	0,5			1,5		21	96
	Итого		37,6	5,6		43,9	2,9	198,25	1116,9
	Всего		63,32	5,6		71,91	2,9	355,25	2074,43

День: седьмой.
Сезон: летний.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Возраст от 6 до 11/от 11 и старше	Белки		Жиры		Углеводы	
				Общие	В т. ч. животные	общие	растительные		

Завтрак

1	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	5,5		4,8	-	21,15	151,13
2	Кофейный напиток	180/200	1,3	1,3	1,4	-	18,4	93
3	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5
4	Яйцо вареное	1 шт.	5,33	-	4,83	-	0,29	66
	Итого		13,5	1,3	20,1		90,8	411,63

Обед

1	Суп гороховый с говядиной тушеной.	200/250	7,0	5,8	6,0	0,1	13,5	138
2	Котлеты куриная п/ф	850/100	11,2	9,4	25,0	0,4	10,2	356
3	Перловка, подлив	140/150	3,6	-	3,2	0,3	25,6	139
4	Салат из свежей капусты	60/100	0,56	-	1,84	-	3,38	31,8
5	Кисель плодово-ягодный	180/200	0,1	-	0,1	-	27,9	113
6	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-	0,64	-	38,88	190
7	фрукт	180/200	0,5	-	0,5	-	12,9	62
8	конфета	40/50	2,8	-	1,5	-	21,51	111,27
	Итого		29,24	15,2	50,71	2,1	166,5	1141,07
	Всего		42,74	16,5	70,81	2,1	257,3	1552,7

День: восьмой.
Сезон: летний.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	
			Возраст от 6 до 11 и старше	Белки		Жиры			Углеводы
				Общие	В т. ч. животные	общие	растительные		

Завтрак

1	Каша овсяная «Геркулес»	200/250	8,4	2,2	12,4	0,1	31,19	269
2	Чай с лимоном	180/200	0,1	-	-	-	15,2	59
3	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5
4	Бутерброд с повидлом и сл. маслом.	60/70	2,8	13,2	16,8	0,1	31,4	47,4
	Итого		13,8	2,2	16,8	0,1	79,09	476,9

Обед

1	Суп картофельный с клецками и туш. говядиной.	200/250	3,6	2,0	6,79	5,5	19,5	117
2	Рыба жареная (минтай)	120/130	11,2	9,4	25,0	0,4	10,2	356
3	Рис отварной, подлив	110/120	2,9	-	4,3	0,3	29,4	167,8
4	Икра кабачковая	40/50	0,04	0,01	0,01		1,1	7
5	Компот из кураги	180/200	0,6	-	0,1	-	31,7	131
6	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-	0,64	-	38,88	190
7	фрукт	180/200	0,6		0,6		23,6	75,2
8	Батончик шоколадный	40/50	2,9		15,2	1,3	55,8	411
	Итого		25,74	11,4	52,7	7,5	190,8	1366,5
	Всего		39,54	13,6	69,5	7,6	269,89	1888

День: девятый.
Сезон: летний.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Возраст от 6 до 11/от 11 и старше	Белки		Жиры		
		Общие		В т. ч. животные	общие	растительные		

Завтрак

1	Каша пшенная молочная со сл. маслом.	200/250	9,1	4,2	11,21	0,3	39,65	297,38
2	Кофейный напиток	180/200	1,3	1,3	1,4	-	18,4	93
3	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5
4	вафельный батончик	1 шт.	1,4		3,7		13,2	92
	Итого		15,7	5,5	17,01	0,3	90,75	583,88

Обед

1	Суп куриный с макаронными изделиями.	200/250	3,8	1,7	2,73	0,9	19,5	118
2	Котлета мясная	60/80	20,2	-	9	-	4,8	182
3	Зеленый горошек, консервирован.	40/50	0,04		0,01		1,1	7
4	Хлеб 1/2 сорт	80	6,08	-	0,64	-	38,88	190
5	Чай с лимоном	180/200	0,1	-	-	-	15,2	59
6	Фрукт	60/70	0,5		1,5		21	96
7	Картофельное пюре.	140/150	4,84	-	8,42	-	38,88	219,96
8	Печенье	20/60	1,5	-	2	-	14,9	83,4
	Итого		26,5	1,7	42,34	2,4	178,64	1152,26
	Всего		42,2	7,2	59,35	2,7	269,39	1736,14

День: десятый
Сезон: летний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	
			Возраст от 6 до 11/от 11 и старше	Белки		Жиры			Углеводы
				Общие	В т. ч. животные	общие	растительные		

Завтрак

1	Сыр порциями	10/15	3,5	3,5	4,5	-	-	56
2	Каша рисовая молочная со сл. маслом.	200/250	6,43		10,4		35,64	262,35
3	Чай с сахаром	180/200	0,1	-	-	-	15,2	59
4	Хлеб пшеничный.	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5
5	шоколадный батончик	1 шт	2,8	-	1,5	-	21,51	111,27
	Итого		16,73	3,5	18,6		91,85	590,12

Обед

1	Щи с тушенной говядиной (из консерв. пр) со сметаной	200/250	6,8		6,1		10,6	65ф
2	Горошница, тефтели мясные.	200/250	20,2	-	9	-	4,8	182
3	Салат из свежей капусты	60/70	0,36	-	0,12	-	1,32	7,02
3	Сок	180/200	0,3	-	-	-	16,1	65
4	Хлеб 1/2 сорт	40/50	3,9	-	0,7	-	19,5	101,5
5	Фрукт	160/180	0,54		0,72		18,54	84,60
6	кондитерские изделия	30/40	1,4		3,7		13,2	92
	Итого		37	5,6	29,44	2,3	120,06	680,52
	Всего		53,73	9,1	48,04	2,3	211,91	1270,64