Приложение 1
к договору на организацию горячего питания
в лагере с дневным пребыванием детей от _____2014.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Примерное двухнедельное
МЕНЮ
для детей 7-10 лет в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием образовательных организаций городского округа город Первомайск Нижегородской области
Стоимость питания 90 рублей на 1 человека
1 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
			Завтрак 25%					
1.	**Сосиска отварная**	60	61	60	12,7	18,74	1,12	200,2
2.	**Вермишель отварная с маслом**	150			2,55	4,58	18,6	150,0
3	**Чай с сахаром**	200			0,2	-	15,0	58
4	**Хлеб пшеничный**	30	30	30	2,28	0,24	14,58	71,4
5	**Бутерброд с маслом**	50			2,3	16,84	14,7	225,4
	ИТОГО:				**20,03**	**40,4**	**64,0**	**705,0**
			Обед 35 %					
1.	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	250/25			4,6	5,9	31,06	181
2	**Плов из говядины**	150			16,2	8,85	28,35	262,5
3	**Напиток из кураги**	200			0,05	-	28,4	108
4	**Хлеб ржаной**	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
5	**Яблоко**	200	200	200	0,8	-	22,6	92
	итого:				**24,94**	**15,24**	**145,27**	**793,3**
	Всего за день				**44,97**	**55,64**	**209,27**	**1498,3**

2 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
1	**Оладьи с повидлом**	150/15			10,87	10,5	68,7	420,0
2	**Кисель**	200			-	-	22	90
	Итого:				**10,87**	**10,5**	**90,7**	**510**
Обед 35 %								
1	**Щи из свежей капусты с картофелем и мясом**	250/25			15,1	8,8	10,7	183,9
2	**Пюре картофельное**	150			3,15	8,25	24,0	191,25
3	**Гуляш с соусом**	50/50			13,9	6,5	5,0	142
4	**Помидор свежий**	100	102	100	1,1	0,2	3,8	23
5	**Компот из свежих яблок**	200			0,2	-	35,8	142
6	**Апельсин**	200	200	200	1,8	-	16,2	80,0
7	**Хлеб ржаной**	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого:				**20,29**	**24,24**	**130,36**	**911,95**
	Всего за день				**31,16**	**34,74**	**221,06**	**1421,95**

3 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Каша рисовая со сливочным маслом	200/15			3,01	16,1	30,66	285,0
	Чай с сахаром	200			0,2	-	15,0	58
	Бутерброд с сыром	30/30			10,28	8,24	22,78	179,4
	Итого:				**13,49**	**24,34**	**68,44**	**522,4**
Обед 35 %								
	Борщ	250			11,7	6,8	16,7	177
	Каша гречневая рассыпчатая	100			5,8	5,2	28,4	186

	Тефтели мясные	60			8,28	9,84	7,86	154,2
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Сок персиковый	200	200	200		-	10	40,0
	Огурец свежий	100	102	100	0,7	-	1,8	10,0
	груша	200	200	200	0,8	-	21,4	84.0
	Итого				**30,57**	**22,33**	**121,02**	**801,0**
	Всего за день				**44,06**	**46,67**	**189,46**	**1323,4**

4 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Омлет	100			10,01	25,0	1,96	276,0
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,58	71,4
	кофейный напиток	200			2,5	3,6	28,7	152
	Масло	20	20	20	0,02	16,6	0,12	154
	итого				**14,81**	**28,84**	**45,34**	**653,4**
Обед 35 %								
	Суп гороховый с мясом	250/25			14,0	7,0	22,3	213,0
	Биточки рыбные	50			6,5	4,4	7,6	98
	Вермишель отварная с маслом	150			2,55	4,58	18,6	150
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Помидор свежий	100	102	100	1,1	0,2	3,8	23
	Напиток из кураги	200			0,6	-	28,4	108,0
	апельсин	200	200	200	1,8	-	16,2	80,0
	Итого				**29,84**	**16,67**	**131,76**	**741,8**
	Всего за день				**44,65**	**45,51**	**177,1**	**1395,2**

5 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15			18,06	13,0	23,0	287,87
	Бутерброд с сыром	30/30			10,28	8,24	22,78	179,4
	Какао с молоком	200			4,9	5,0	32,5	190
	итого				**33,24**	**26,24**	**78,28**	**657,27**
Обед 35 %								
	Суп рыбный	250			6,5	8,8	14,7	155,0
	Картофельная запеканка с мясом и сливочным маслом	150			15	14,7	24,75	297
	Банан	200	200	200	3,0	-	44,8	182,0
	Напиток из апельсинов	200			0,1	-	28,4	109
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого				**27,89**	**23,99**	**147,51**	**892,8**
	Всего за день				**61,13**	**50,23**	**225,79**	**1550,07**

6 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Рожки запеченные с сыром	150			64,8	15,1	56,8	434,0
	Чай с лимоном	200/7			0,3	-	20,0	60
	Бутерброд с маслом	20/30			2,3	16,84	14,7	225,4
	итого				**67,4**	**31,94**	**91,5**	**719,4**
Обед 35 %								
	Рассольник Ленинградский	250			10,8	6,9	20,1	181,0
	Капуста тушеная с курицей	150			13,35	10,6	16,35	216
	Помидор	100	102	100	1,1	0,2	3,8	23,0

	Сок виноградный	200	200	200	0,3	-	18,2	72
	Яблоко	200	200	200	0.8	-	22,6	92
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого				**29,64**	**18,19**	**115,91**	**733,8**
	Всего за день				**97,04**	**50,13**	**207,41**	**1453,2**

7 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Котлета мясная	50			13,93	9,6	10,67	174,0
	Рис отварной	150			3,75	6,15	38,55	228
	Чай с сахаром	200			0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,58	71,4
	Итого				**20,16**	**15,99**	**78,8**	**531,4**
Обед 35 %								
	Суп картоф. с мясом и макаронными изделиями	250/15			13,25	8,5	16,6	176,0
	Оладьи со сгущёнкой	150/15			10,87	10,5	68,7	420,0
	Сок	200			-	-	10	40,0
	Банан	200	200	200	3,0	-	44,8	182,0
	Хлеб ржаной	35	35	35	1,65	0,25	17,43	74,9
	Итого				**29,62**	**18,79**	**151,43**	**897,7**
	Всего за день				**49,78**	**34,78**	**230,23**	**1429,1**

8 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Сырники	150			22,35	15,0	39,0	384,0
	Какао с молоком	200			4,9	5,0	32,5	190
	Итого:				**27,25**	**20,0**	**71,5**	**574,0**
Обед 35 %								
	Суп куриный с вермишелью	250			7,4	5,5	15,5	142,0
	Рыба запеченная с овощами	100			12.9	8.8	15.2	192.0
	Пюре картофельное	150			3,15	8,25	24,0	191,25
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Огурец свежий	50	51	50	0,4	-	0,9	5
	яблоко	100	100	100	0,4	-	11,3	46
	Напиток из кураги	200			0,6	-	28,4	108,0
	Итого				**28,14**	**23,04**	**130,16**	**834,05**
	Всего за день				**55,39**	**43,04**	**201,66**	**1408,05**

9 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Каша Дружба со сливочным маслом	200/15			5,3	12.0	31,9	263,8
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,58	71,4
	Чай с сахаром	200			0,2	-	15,0	58
	Масло сливочное	20	20	20	0,02	16,6	0,12	154
	итого				**7,8**	**28,84**	**61,6**	**547,2**
Обед 35 %								
	Борщ	250			11,7	6,8	16,7	177
	Гуляш с соусом	50/50			13,9	6,5	5,0	142

	Вермишель отварная с маслом	150			2,55	4,58	18,6	150
	Компот из свежих яблок	200			0,1	-	26,4	109
	Банан	100	100	100	1,5	-	22,4	91
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого				**33,04**	**17,88**	**123,96**	**818,8**
	Всего за день				**40,84**	**46,72**	**185,56**	**1366,0**

10 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Блины со сгущёнкой	150/15			10,87	10,5	68,7	420,0
	Чай с сахаром	200			0,2	-	15,0	60
	итого				**11,07**	**10,5**	**83,7**	**480,0**
Обед 35 %								
	Рассольник Ленинградский	250			10,8	6,9	20,1	181,0
	Пюре картофельное	150			3,15	8,25	24,0	191,25
	Бифштекс	53			10,92	19,77		222,6
	Яблоко	200	200	200	0.8	-	22,6	92
	Сок	200	200	200	-	-	10	40
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого:				**28,96**	**35,41**	**111,56**	**876,65**
	Всего за день:				**40,03**	**45,91**	**195,26**	**1356,65**

11 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Каша пшенная	200			10,01	25,0	1,96	276,0
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,24	14,58	71,4
	кофейный напиток	200			2,5	3,6	28,7	152
	Масло		20	20	0,02	16,6	0,12	154
	итого				**14,81**	**28,84**	**45,34**	**653,4**
Обед 35 %								
	Суп гороховый с мясом	250/25			14,0	7,0	22,3	213,0
	Биточки рыбные	50			6,5	4,4	7,6	98
	Рис отварной	150			3,75	6,15	38,55	228
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Помидор свежий	100	102	102	1,1	0,2	3,8	23
	Напиток из кураги	200			0,6	-	28,4	108,0
	апельсин	200	200	200	1,8	-	16,2	80,0
	Итого				**31,04**	**18,24**	**151,71**	**899,8**
	Всего за день				**45,85**	**47,08**	**197,05**	**1553,2**

12 день

№	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак 25%								
	Рожки запеченные с сыром	150			64,8	15,1	56,8	434,0
	Чай с лимоном	200/7			0,3	-	20,0	60
	Бутерброд с маслом	20/30			2,3	16,84	14,7	225,4
	итого				**67,4**	**31,94**	**91,5**	**719,4**
Обед 35 %								
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250/25			15,1	8,8	10,7	183,9

	Курица отварная	50	104	50	9,55	3,7	0,25	72,5
	Овощи тушеные	200			5,0	9,2	21,4	188
	Помидор	100	102	100	1,1	0,2	3,8	23,0
	Сок виноградный	200	200	200	0,3	-	18,2	72
	Яблоко	200	200	200	0.8	-	22,6	92
	Хлеб ржаной	70	70	70	3,29	0,49	34,86	149,8
	Итого				**35,14**	**22,39**	**111,81**	**781,2**
	Всего за день				**102,54**	**54,33**	**203,31**	**1500,6**
	В среднем за один день				**54,79**	**46,23**	**203,6**	**1437,98**

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА НА ОДНОГО РЕБЕНКА

Дни	белки	жиры	углеводы	калорийность	% от нормы
1	44,97	55,64	209,27	1498,3	64
2	31,16	34,74	221,06	1421,95	60
3	44,06	46,67	189,46	1323,4	56
4	44,65	45,51	177,1	1395,2	59
5	61,13	50,23	225,79	1550,07	66
6	97,04	50,13	207,41	1453,2	62
7	49,78	34,78	230,23	1429,1	61
8	55,39	43,04	201,66	1408,05	60
9	40,84	46,72	185,56	1366,0	58
10	40,03	45,91	195,26	1356,65	58
11	45,85	47,08	197,05	1553,2	66
12	102,54	54,33	203,31	1500,6	64
	657,44	554,78	2443,16	17255,72	
	52,79/1,09	48,23/1,0	203,6/4,2	1437,98	61

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ
РЕКОМЕНДУЕМОГО ПРОДУКТОВОГО НАБОРА ДЛЯ ЗАВТРАКА И ОБЕДА ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА (7-11 лет)

Продукт	**норма (брутто, г)**	**факт (брутто, г)**	**%**
молоко	180	**180**	**100**
творог	30	**30**	**100**
сыр	6	**6**	**100**
сметана	6	**6**	**100**
Говядина 1 кат.	42	**47**	**111**
Колбасные изделия	8.8	**8**	**90**
Рыба свежая	34.8	**35**	**100**
яйца	24	24	100
крупа	27	30	111
макароны	9	9	100
Мука пшеничная	9	9	100
Сахар и кондитерские изделия	24	24	100
Масло сливочное	18	18	100
Масло растительное	9	9	100
картофель	90	90	100
Овощи свежие	166	166	100
Фрукты свежие	111	111	100
Фрукты сухие	9	9	100
Хлеб пшеничный	90	90	100
Хлеб ржаной	48	40	83
Чай	0,2	0,2	100
Какао	0.72	0.72	100
Соль	3	3	100
Кофейный напиток	2	2	100
Энергетическая ценность(ккал)	1437,98	1218.62	
Белки	52,79	50.08	
Жиры	48,23	43,8	
Углеводы	203,6	197,0	
% от суточной потребности	60	60	
Б:Ж:У	1,09:1,0:4,2	1,09:1,0:4,2	

Рекомендуемый ассортимент для организации дополнительного питания учащихся, в т.ч. витаминизация.

Наименование пищевых продуктов	Масса (обьем)	Примечание
Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)		Реализуются предварительно вымытыми
Вода питьевая негазированная (бутализированная)	До 500 мл	Реализуется в потребительской упаковке
Чай с сахаром ,молоком, какао. Кофейный напиток, компоты ,кисели.	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией
Соки плодовые и овощные, нектары, инстантные витаминизированные напитки	До 500 мл	Реализуются в потребительской упаковке
Молоко и молочные напитки стерилизованные(2,5%,3,2%)	До 500 мл	Реализуются в потребительской упаковке
Кисломолочные напитки(2,5%,3,2%)	200 мл	Реализуются в потребительской упаковке при наличии холодильного оборудования при раздачи
Сыры сычужные твердые для приготовления бутербродов	До 125 г	Реализуются в ассортименте
Мучные кондитерские изделия промышленного и собственного производства, в т.ч.обогащенные микронутриентами (витаминизированные)	До 50 г	Реализуются в ассортименте в потребительской упаковке
Кондитерские изделия сахарные(зефир, конфеты, кроме карамели),шоколад	До 25 г	Реализуются в потребительской упаковке
Бутерброды с маслом ,с сыром ,с колбасными изделиями, мясом, котлетами		Свежеприготовленные, хлеб и хлебобулочные изделия для бутербродов рекомендовано использовать обогащенные микронутриентами (витаминизированные),при соблюдении сроков реализации
Витаминизация холодных напитков (компот)	50 г аскорбиновой кислоты на 1 порцию	Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 град. С. (перед реализацией)
Для приготовления блюд используется иодированная поваренная соль	По норме	Вносится в конце варки, за 5-8 мин.до готовности блюда.
Поливитаминные препараты	1 драже в день	Принимается во время или после еды.
салаты из свежих овощей (капусты, вареной свеклы)	50-100 г	Приготавливают из сырых овощей до 1 марта в пищеблоках, имеющих условия для приготовления салатов. Свежие овощи в летний период нарезают куском без заправки растительным маслом.