



Администрация
муниципального образования
Беляевский район
Оренбургской области
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ,
ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА

П Р И К А З

02.05.2023 № 137
с. Беляевка

Об утверждении единого примерного меню на 10 дней на летний сезон 2023 года для воспитанников лагерей дневного пребывания (ЛДП) на базе образовательных организаций Беляевского района

В целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, совершенствования и повышения эффективности системы организации питания, улучшения его качества, для организации полноценного 2-х разового горячего питания воспитанников лагерей дневного пребывания на базе общеобразовательных организаций района

Приказываю:

1. Утвердить единое примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для лагерей дневного пребывания на базе образовательных организаций Беляевского района в летний сезон 2023 года (приложение).
2. Руководителям ОО организовать 2-х разовое горячее питание для воспитанников ЛДП на базе образовательных организаций Беляевского района на летний сезон 2023 года согласно единого примерного меню для ЛДП на базе ОО в летний сезон 2023 года и требований СанПиН 2.4.4.2599-10, за счет средств областного бюджета в размере 128,18 рублей за каждый день фактического посещения на каждого воспитанника.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Начальник отдела

С.Н.Кравченко

Разослано: руководителям ОО, Андреева Е.В., в дело

Утверждаю:
 Начальник отдела образования, опеки и
 администрации МО Беляевский район

 С.Н.Кравченко

"02" мая 2023

Единое примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для воспитанников лагерей дневного пребывания на базе образовательных организаций Беляевского района в 2023 году

Сезон весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры		
		Для детей с 7 до 11 лет	Для детей с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
	День 1																
Завтрак																	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5\7	4,4\8,8	0\0	53,7\107,5	0,01	0,1\0,21	39\78	132\264	75\150	5\11	0,2\0,3	54-13-2020		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,2\6	54-4г-2020		
	Какао с молоком	200	200	3,9	3,1	25,16	145	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,5\6	54-21гн-2020		

	Хлеб пшеничный	40	40	1,52	0,16	9,8	47	0,016	0	0	5,4	18,44	7,7	0,3	Пром.
	Фрукты или ягоды свежие	100	200	1,08	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	555	670	19\23,58	14,28\18,6	92,36	563,5\671,3								
Обед															
	Огурец в нарезке	80	100	0,4\0,7	0,08\0,13	1,5\2,5	8,4\14	0,015\0,025	6\10	6\10	13,8\23	25,2\42	8,4\14	0,3\0,6	54-23-2020
	Рассольник Ленинградский	200	250	4,7\4,5,9	6,2\7,8	13,6\11,7	129,3\81,61,73	0,06\0,08	5,5\6,93	107,2\134	21\26	51,4\64	19,6\21	0,7\1,0	54-3с-2020
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	90	100	17,4\19,3	17,5\19,4	9,7\10,8	267\296,7	0,03\0,04	0,4\0,4	1,5\1,9	21\25,5	122\153	17\22	1,6\2	54-16м-2020
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	180	4,7\5,6	6,9\8,28	26,5\31,8	187,7\225,24	0,07\0,08	2,0\2,4	304,2\365	18\21,6	50\60	18\21,6	0,9\1,08	54-2г-2020
	Напиток с витаминами и микроэлементами «Витошка»	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	ТК №49
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,5\3	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,9\1	Пром.
	Итого за обед	790	925	31,06\35,32	31,24\36,1	95,24\106,04	912,7\1104								
	Итого за 1 день	1345	1595			172,3\183,07	1530,2\1730,18	0,615\0,665	25,41\31,3	458,23\589,23	393,1\547,4	818,7\964,1	21,3\23,03	14,93\16,03	
	День 2														
Завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	10	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	1	2	0	0	54-19с-2020

Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,5\6,9	5,58\7	17,7\22	143\178,8	0,06\0,08	0,73\0,91	26,32\32,9	151,4\189,3	122,2\152,8	19,4\24,3	0,3\0,45	54-19к-2020
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1	54-23гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,2\5	90\112,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,5\8	0,6\0,5	Пром.
Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
Итого за завтрак	530	585	11,78\13,18	17,76\19,18	45,82\44,87	453\511,3								
Обед														
Помидор свежий в нарезке	80	100	0,66\1,1	0,12\0,2	2,2\8,3\8	12,8\21,4	0,036\0,06	1,5\2,5	79,8\133	8,4\14	15,6\26	12\20	0,5\4,9	54-33-2020
Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	8,64\10,8	4,32\5,4	13,92\17,4	129\161	0,09\0,11	7,46\9,33	102,4\128	17,4\21,8	25,8\32,3	25,8\32,3	1,4\1,7	54-5с-2020
Тефтели рыбные (минтай)	90	100	11,6\12,88	7,2\8	11,4\12,6	156,4\173,8	0,06\0,075	0,56\0,7	10,7\13,4	30,7\38,4	139\174	30,2\37,8	0,7\0,96	54-14п-2020
Рагу из овощей	150	200	2,8\3,8	7,5\10,1	13,6\17,8	134,2\179	0,07\0,11	12,2\16,2	310,7\414,3	56\74	70\94	29\38	1\1,4	54-9г-2020
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6	274
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,5\0,3	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,3\5	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,9\1	Пром.
Итого за обед	790	945	28,88\33,76	19,66\24,22	92,33\103,28	784,4\973,3								
Итого за 2 день	1320	1530	37,06\43,34	33,92\39,9	133,45\145	1237,39\1484,29	0,45\0,569	32,49\39,68	595,52\787,2	325,2\399,1	487,25\594,05	15,01\86	9,6\6,1	

	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\1157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	840	985	34,16\37,16	24,22\28,02	100,33\112,63	878\1058,8								
	Итого за 4 день	1340	1545												
	День 5														
Завтрак															
	Запеканка из творога	150	200	25,6\34,2	16,1\21,3	25\33,3	347,8\463,1	0,06\0,07	0,29\0,38	71,8\95,5	212\83	290\87	32\43	0,9\1,1	54-1г-2020
	Соус шоколадный	20	20	1,35	0,94	8,42	46,48	0	0,04	2,6	27	28,8	10	0,4	54-7соус-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1	54-23гн-2020
	Хлеб а ассортименте	30	45	1,1	0,2	5,25	135\202,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65	Пром.
	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	500	565	33,13\41,73	21,02\26,22	61,44\69,74	674,5\857,3								
Обед															
	Винегрет с растительным маслом	80	100	1\1,2	7,1\9	5,4\6,7	89,5\111,9	0,02\0,03	3,01\3,76	97,2\121,5	16\20,2	29\35,7	13\16	0,6\0,7	54-163-2020
	Рассольник Ленинградский	200	250	4,74\5,9	6,24\7,8	13,6\17	129,38\161,73	0,06\0,08	5,54\6,93	107,2\134	21\26	51,4\64	19,6\22	0,7\0,89	54-3с-2020

Обед															
	Огурец в нарезке	80	100	0,4\0,7	0,08\0,13	1,5\2,5	8,4\14	0,015\0,025	6\10	6\10	13,8\2	25,2\4	8,4\14	0,3\0,6	54-23-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	2,09	6,33	10,64	107,83\37,79	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8	54-1с-2020
	Тертелеи из говядины с рисом («ежкики»)	90	100	17,4\19,3	17,5\19,4	9,7\10,8	267,296,7	0,03\0,04	0,4\,4	1,5\1,9	21\25,5	122\153	17\22	1,6\2	54-16м-2020
	Горошница	150	180	23,06	5,12	50,84	328,18\93,8	0,24	0	0,02	84,45	278	90	5,2\6	54-23г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\4,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,5\3	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\7,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,9\1	Пром.
	Итого за обед	790	925	47,27\49,47	29,52\31,5	114,59\116,69	1028,2\245,2		0	0					
	Итого за 6 дней	1345	1545										20	13,51\14,35	
	День 7														
Завтрак															
	Яйцо отварное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9	54-6с-2020
	Каша пшеничная молочная вязкая	200	250	8,2\10,1	10,8\13,5	38,5\48,1	283,5\354,2	0,14\0,18	0,55\0,69	53,17\66,47	134\167	205\257	39\49	2,2\2,7	54-13к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8	54-4гн-2020

Котлеты из курицы	90	100	17,28\19,2	3,96\4,4	12,1\13,5	152,5\162,9	0,05\0,07	0,47\0,63	4,76,3	22\29	108\144	48\64	1\1,3	54-5м-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	200	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26	54-4г-2020
Напиток с витаминами и микроэлементами «Витошка»	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	ТК №49
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
Итого за обед	840	945	35,57\38,85	23,25\27,15	120,04\126,14	955,4\106,6								
Итого за 5 день	1340	1465			176							26	13,61\14,39	
День: 6														
Завтрак														
Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5\7	4,4\8	0\0	53,7\107,5	0,01	0,1\0,21	39\78	132\264	75\150	5\11	0,2\0,3	54-13-2020
Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5,2\6,6	6,5\8,1	28,4\35,7	193,7\242,1	0,05\0,06	0,61\0,77	31,3\39,1	130\163	134\167	28\35	0,4\0,5	54-21к-2020
Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56	54-21гн-2020
Хлеб в ассортименте	40	40	1,52	0,16	9,84	180	0,016	0	0	5,4	18,44	7,76	0,35	Пром.
Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
Итого за завтрак	555	620	15,27\20,27	15,27\21,27	75,76\83,06	635,3\737,5								

Хлеб в ассортименте	40	45	1,1	0,2	5,2 5	180\202, 5	0,03	0	5,83	26,17	7,5 8	0,6 5	Пром.
Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11, 57	54	0,03	0	16	11	0	2,2	Пром.
Итого за завтрак	580	635				627,6\66 6,8							
Обед													
Помидор свежий в нарезке	80	100	0,66\1, 1	0,12\ 0,2	2,2 83, 8	12,8\21, 4	0,036 \0,06	1,5\2 5	8,4\14	15,6\2 6	12\ 20	0,5 40	54-33- 2020
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,45	4,89	13, 91	109,38\1 36,7	0,11	8,25	24,6	66,65	27	1,0 9	54-7с- 2020
Плов с курицей	200	250	27,3\3 4	8,1\1 0,1	33, 2\4 1,5	314,6\39 3,4	0,08\ 0,11	2,36\ 3	20\23	234\2 92	10 81 35	2\2 5	54- 12м- 2020
Напиток с витаминами и микроэлементами «Витошка»	200	200	0	0	21, 83	84,38	0,14	6,75	4,1	0,91	0	0	ТК №49
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14, 76	123,3\16 4,4	0,024	0	8,1	27,66	11, 64	0,5 3	Пром.
Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,3 5	112,5\15 7,5	0,05	0	8,17	36,63	10, 62	0,9 1	Пром.
Итого за обед	750	895				788,8\98 9,6							
Итого за 7 день	1330	1530			164 30,31 74\	1416,4\1 656,39	14,36 0,62 4	22,96 24,7 4	319,4\ 361	740,3\ 860,7	22 9,7 42\ 74, 74	12, 42\ 13, 78	
День 8													
Завтрак													
Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200\10	250\10	8,8\10, 9	11,7\ 14,5	42, 1\5 2,2	308,8\38 2,2	0,19\ 0,24	0,7\0 87	140\1 74	198\2 45	58\ 72	1,6 2	54-8к- 2020
Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25, 95	153,92	0,04	1,3	122	90	14	0,5 6	54- 21гн- 2020
Хлеб в ассортименте	40	45	1,1	0,2	5,2 5	180\202, 5	0,03	0	5,83	26,17	7,5 8	0,6 5	Пром.

	Флоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	550	605				696,7\792,6								
Обед															
	Огурец в нарезке	80	100	0,4\0,7	0,08\0,13	1,5\2,5	8,4\14	0,015\0,025	6\10	6\10	13,8\23	25,2\42	8,4\14	0,3\0,6	54-23-2020
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	250	5,12\6,4	6,2\7,8	10,7\11,34	119,4\149,3	0,04\0,05	6,42\8	106,5\133	27,4\34,3	52,4\65,5	14,6\11,83	0,5\0,7	54-10с-2020
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25	54-11р-2020
	Картофель отварной	150	200	4,5\6	5,9\7,7	26,5\33	176\234,6	0,14\0,18	10,9\14,6	8,3\11,1	62\83	109\145	33\44	1,2\1,6	54-10р-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1\4,1	6\8,1	19,7\26,4	145,8\194,4	0,12\0,16	10,2\13,6	32,1\42,8	39\52	84\112	28\38	1\1,4	54-11р-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,53	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	Пром.
	Итого за обед	840	985				780,9\961,1								
	Итого за 8 день	1390	1590			192									
	День 9:														
Завтрак															
	Запеканка из творога	150	200	25,6\34,2	16,1\21,3	25\33,3	347,8\463,1	0,06\0,07	0,29\0,38	71,8\95,5	212\283	290\387	32\43	0,9\1,1	54-1г-2020

	Сыр твердых сортов в нарезке	15	30	3,5\7	4,4\8,8	0\0	53,7\107,5	0,01	0,1\0,21	39\78	132\264	75\150	5\11	0,2\0,3	54-13-2020
	Каша «Дружба»	200	250	5\6,2	6,9\8,7	23,9\29,9	178\222,5	0,07\0,09	0,53\0,66	33,25\41,57	115\144	123\154	27\34	0,5\0,6	54-16к-2020
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,7	54-2гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,2	90\112,5	0,03	0	0	5,83	26,17	7,5	0,6	Пром.
	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2	Пром.
	Итого за завтрак	535	605				402,5\523,3								
Обед															
	Салат из свежих огурцов и помидор	80	100	0,7\1	4,1\5,2	2,5\3,1	49,9\62,5	0,03\0,04	15,3\19,1	85,8\107,3	22\28	25\31	13\17	0,6\0,8	54-53-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	250	8,64\10,8	4,32\5,4	13,92\17,4	129\161	0,09\0,11	7,46\9,33	102,4\128	17,4\21,8	25,8\23	25,8\32,7	1,4\1,7	54-5с-2020
	Курица тушеная с морковью	100	100	14,	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	22	112	54	1	54-25м-2020
	Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,3	224
	Напиток с витаминами и микроэлементами «Витошка»	200	200	0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0	ТК №49
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	123,3\164,4	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,5	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,3	112,5\157,5	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,9	Пром.
	Итого за обед	800	925				855,6\986,3								
	Итого за 10 день	1335	1530	42,13\49,29	32,11\40,4	152,26\199,9	1258,1\1509,6	0,534\0,58	41,48\47,3	571,86\666,2	359,8\571,7	520,97\639,4	17,48\41,1	9,0\9,75	

