Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

Государственное автономное учреждение

дополнительного образования Республики Саха (Якутия)

«Центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор»



Программа оздоровления школьников в условиях детского лагеря

Якутск 2021 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  | Программа оздоровления школьников в условиях детского лагеря |
| Исполнители  | Специалисты летних оздоровительных учреждений Республики Саха (Якутия) |
| Сроки реализации  | Июнь-август, 2021 год |
| Цель  | Создание здоровьесберегающей (или здоровьесозидающей) среды, направленной на укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни детей  |
| Задачи | 1. Организовать комплекс физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, развитию физических качеств и функциональных возможностей организма детей.
2. Обеспечить рациональное питание и витаминизацию детей как необходимое условие для развития устойчивости их организма к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, профилактики заболеваний, удовлетворения энергетической потребности организма, связанного с физическим развитием и активной жизнедеятельностью.
3. Реализовать образовательные программы с учетом интереса, способностей и образовательных потребностей детей на основе лучших инновационных практик.
 |
| Нормативно-правовое обеспечение  | - Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»;- Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 73 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей»;- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 апреля 2010 г. № 25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул»);- Закон Республики Саха (Якутия) от 22.03.2006 328-З № 669-III «Об организации и обеспечении отдыха детей и их оздоровления в Республике Саха (Якутия)»;- Закон Республики Саха (Якутия) от 15.12.2014 1401-З N 359-V «Об образовании в Республике Саха (Якутия)»;- Постановление Правительства Республики Саха (Якутия) от 25.12.2013 № 477 «Об организации и обеспечении отдыха детей и их оздоровления». |
| Предполагаемые результаты | - снизить заболеваемость детей;- увеличить количество детей, систематически занимающихся физкультурой; -увеличить количество детей, поддерживающих здоровый образ жизни;- повысить показатели развития физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости) детей;- расширение социального и эмоционального опыта детей. |

**Содержание**

1. Актуальность………….………….. ……………………………………..……5
2. Основные направления деятельности программы…..………………………8

2.1. Организация сбалансированного питания и витаминизация детей…...9

2.2. Закаливание и физическая активность детей……………………….…11

2.3. Профилактика расстройств зрения у детей……………………………13

2.4. Мониторинг состояния здоровья и физического развития детей в условиях лагеря…………………………………………………………...….15

1. Заключение………………………………...…………………………………19

Приложения…………………………………………………………………...…21

* + - 1. **Актуальность**

Развитие детского отдыха и оздоровления является достаточно актуальным направлением деятельности в Российской Федерации, в первую очередь на государственном уровне, оно входит в систему национальных приоритетов России на протяжении вот уже десятка лет.

Актуальность развития детского отдыха и оздоровления также проявляется в желании родителей способствовать социализации детей, их личностному и профессиональному самоопределению, развитию способностей, культурному, образовательному, физическому развитию и оздоровлению.

 Сохранение и укрепление здоровья детей - наиважнейшая социальная задача общества, от ее успешного решения зависит развитие страны в ближайшем будущем, национальная безопасность государства.

Отдых и оздоровление детей определяются [Федеральным законом от 24 июля 1998 года N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка"](http://docs.cntd.ru/document/901713538) как совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований.

 Если говорить о проблемах организации отдыха и оздоровления детей в Республике Саха (Якутия), то можно выделить следующее: в силу экстремальных природно-климатических факторов нет возможности для качественного и полноценного оздоровления детей по сравнению с условиями других регионов. В связи с этим, для укрепления здоровья детского населения в условиях Крайнего Севера требуется повышенное внимание со стороны всех уровней власти.

 В течение последних лет в Республике Саха (Якутия) увеличивается число детей и подростков, имеющих хронические заболевания и отклонения в состоянии здоровья.

 За время воспитания и обучения в различных образовательных учреждениях у детей с 3 до 17 лет возрастает уровень заболеваемости гастритом - в 8 раз, сколиозом - в 9,4 раза, миопией - в 9,3 раза, вегетососудистой дистонией - в 16 раз, что связано с ухудшением санитарно-гигиенических условий и режимов воспитания, обучения и питания.

 Отклонения в состоянии здоровья детей обусловлены комплексом причин, среди которых:

- неблагоприятная экологическая обстановка, особенно в промышленно развитых городах;

- проблемы рационального питания детей и подростков;

- недостаточная мотивация на здоровый образ жизни, распространение среди значительной части подростков вредных привычек;

- низкая двигательная активность и недостаточная вовлеченность в занятия физкультурой и спортом детей и подростков, неконтролируемое увлечение компьютерными играми, недостаточное формирование здоровьесберегающего поведения среди детей в образовательных учреждениях;

- неполное использование возможностей средств массовой информации для пропаганды здорового образа жизни и формирования ответственности за свое здоровье.

 Профилактировать заболевания экономичнее, чем лечить хронический патологический процесс. Медико-психолого-педагогическая помощь ребенку оптимально эффективна в период летней оздоровительной кампании, который рассматривается *как один из важнейших этапов оздоровления детей в течение года.* Летние школьные каникулы позволяют охватить системой оздоровительных мероприятий наибольшее количество детей.

Летние каникулы позволяют использовать уникальные по многогранности воздействия естественные оздоровительные факторы. Наиболее доступной и эффективной массовой формой укрепления здоровья детей и подростков являются летние оздоровительные учреждения (лагеря).

Они способствуют улучшению здоровья не только на летний, но и на все последующие периоды жизни подрастающего поколения.

Настоящая программа составлена таким образом, что позволяет внедрить ее в программу смены как оздоровительный модуль, и включает в себя тот минимум оздоровительных мероприятий, который обеспечит охрану и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, режим питания, закаливание организма, занятия физической культурой, спортом и формирование навыков здорового образа жизни в период пребывания в летнем оздоровительном учреждении.

Цель: Создание здоровьесберегающей (или здоровьесозидающей) среды, направленной на укрепление здоровья и формирование культуры здорового образа жизни детей.

Задачи:

1. Организовать комплекс физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, развитию физических качеств и функциональных возможностей организма детей.
2. Обеспечить рациональное питание и витаминизацию детей как необходимое условие для развития устойчивости их организма к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, профилактики заболеваний, удовлетворения энергетической потребности организма, связанного с физическим развитием и активной жизнедеятельностью.
3. Реализовать образовательные программы с учетом интереса, способностей и образовательных потребностей детей на основе лучших инновационных практик.

Предполагаемые результаты:

- снизить заболеваемость детей;

- увеличить количество детей, систематически занимающихся физкультурой;

-увеличить количество детей, поддерживающих здоровый образ жизни;

- повысить показатели развития физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости) детей;

возможностей организма, повышение его устой- расширение социального и эмоционального опыта детей.

2. **Основные направления деятельности программы**

Оздоровление *—* это восстановление, расширение адаптационных чивости к воздействию многообразных факторов.

*Оздоровительная деятельность* предполагает создание условий и проведение комплекса мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, расширение их адаптационных возможностей̆. Она включает в себя: профилактику заболеваний, текущее медицинское обслуживание и соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональный распорядок дня, обеспечивающий̆ оптимальный режим оздоровительных мероприятий, соотношение физических нагрузок, труда и отдыха, сбалансированное питание, закаливающие процедуры, занятия физкультурой, спортом в экологически благоприятной среде, а также формирование понятий и закрепление навыков здорового образа жизни. Оздоровительные мероприятия не устраняют симптомы и проявления болезни, а повышают устойчивость организма к негативным воздействиям внешней среды, расширяют адаптационные возможности и укрепляют здоровье.

Данная программа предлагает следующие направления по оздоровлению детей:

* Организация сбалансированного питания и витаминизация детей.
* Закаливание и физическая активность детей.
* Профилактика расстройств зрения у детей.

**2.1. Организация сбалансированного питания и витаминизация детей**

Одним из важнейших факторов укрепления здоровья детей в летних лагерях является *рациональное питание.* Оно обеспечивает нормальное развитие организма, поддерживает хорошие адаптационные возможности, достаточную сопротивляемость воздействию вредных факторов, повышает работоспособность. Рациональное питание и достаточный уровень физической активности не только способствуют гармоничному развитию детей, но и защищают от целого ряда неинфекционных заболеваний, причем уже во взрослом возрасте.

Летом дети ведут более активный образ жизни, большую часть дня проводят на свежем воздухе, получают оздоровительные процедуры, потребность их в энергии возрастает примерно на 10-15% по сравнению с другими сезонами года, это должно учитываться при составлении рационов питания. В летних оздоровительных учреждениях многие дети усиленно занимаются спортом, здесь проводятся игры, соревнования и др.

 Предлагаемый режим питания в летних оздоровительных учреждениях:

8ч.30м. – 9ч.30м. – завтрак

12ч.30м. - 14ч.00м. – обед

16ч.00м. – 16ч.30м. - полдник

18ч.00м. – 19ч.00м. – ужин

20ч.30м. - 21ч.30м. – поздний ужин

 Предлагаемое перспективное меню на 21 день для летних оздоровительных учреждений, утвержденное Управлением Федеральной службы по надзору прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия) (*приложение №1*).

 При составлении и разработке меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии с учетом проживания детей в условиях Крайнего Севера.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Энергия и макронутриенты** | **7-10 лет** | **11-18 лет** |
| Энергия (ккал) | 2415 | 2932,5 |
| Белок, г. | 72 | 88 |
| Жиры, г. | 80,5 | 98 |
| Углеводы, г. | 351 | 426 |

 Энергетическая ценность рациона по отдельным приемам пищи распределена с учетом пункта 6.14. СанПиН 2.4.5.2409-08: завтрак – 25%, обед – 35%. Интервал между приемами пищи не должен превышать 3-4 часов. В меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с Приложением 3 СанПиН 2.4.5.2409-08

Представленный в меню ассортимент основных продуктов питания составлен и разработан согласно рекомендуемым для использования в питании детей и подростков блюд и продуктов.

В целях профилактики и предотвращения микронутриентной недостаточности, в рационы включены достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов: витаминизированные напитки, фиточаи, компоты из смеси сухофруктов, витаминизированные детские соки, кисели и пр. При составлении меню соблюдены физиологические потребности в микронутриентах у детей и подростков РС (Я) с учетом условий проживания на Крайнем Севере.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Микронутриенты | 7-10 лет | 11-18 лет |
| Витамин В1, мг | 1,2 | 1,4 |
| Витамин В2, мг | 1,4 | 1,6 |
| Витамин С, мг | 60 | 70 |
| Витамин А, (мг рет.экв.) | 0,7 | 0,9 |
| Витамин Е, (мг ток.экв.) | 10 | 12 |
| Кальций, мг | 1100 | 1200 |
| Фосфор, мг | 1650 | 1800 |
| Магний, мг | 250 | 300 |
| Железо, мг | 12 | 17 |
| Цинк, мг | 10 | 14 |
| Йод, мг | 0,1 | 0,12 |

**2.2. Закаливание и физическая активность детей**

Важную роль в оздоровлении в летний период играют *природные и климатические факторы, доступные в комплексе* только в этот период. Это *воздух, вода, солнечное излучение.* Большинство процедур не требует специального или дорогостоящего оборудования, а реакция организма имеет глубинные, эволюционно отточенные и закрепленные механизмы, хорошо поддающиеся тренировке. Эти факторы оказывают общее действие и, воздействуя на рецепторы, рефлексогенные зоны, акупунктурные точки, приводят к гармонизации взаимодействия регулярных систем организма по поддержанию гомеостаза, обменных процессов. В результате повышаются адаптационные возможности, сопротивляемость организма к воздействию любых неблагоприятных проявлений внешней среды, включая факторы, снижающие неспецифическую резистентность потенциальных входных ворот инфекции. Регулярное применение водных, воздушных процедур, активизируя обменные процессы в организме ребенка, сказывается благоприятно и на психофизическом развитии.

Физические факторы назначают по схемам, в которых предусмотрен принцип постепенного увеличения продолжительности процедуры, повышения интенсивности воздействия или одновременно того и другого. Важно, чтобы одежда ребенка соответствовала окружающим условиям и проводимым мероприятиям и не допускала перегревов или переохлаждений.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеют специфические особенности, которые необходимо учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Эти особенности обусловлены сравнительно коротким периодом пребывания детей в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

Все физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия проводятся с учетом возраста детей (7-9 лет - младшая возрастная группа: 10-12 лет - средняя возрастная группа: 13-15 лет - старшая возрастная группа), состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности. Они являются составной частью режима для летнего оздоровительного лагеря школьников. Эти мероприятия должны отвечать запросам и интересам детей, способствовать всестороннему развитию у них инициативы и самостоятельности.

Формы и содержание работы:

1. Утренняя зарядка — систематическое выполнение после подъема (через 5—7 мин.) комплекса физических упражнений в течении 10—15 мин. Данное занятие должно быть обязательным элементом дня, данный комплекс обязателен для каждого школьника.

Задачи утренней зарядки:

• активизация всех функций и систем организма (переход от сна к бодрствованию);

• укрепление здоровья;

• формирование привычки для систематического использования средств физического воспитания в течении дня.

Для повышения эффективности занятия, необходимо организовать занятия для ознакомления и разучивание упражнений. Например, на занятиях физкультуры, введение новых упражнений в программу необходимо осуществлять постепенно, таким образом, чтобы комплекс полностью менялся раз в 10-12 дней. Для развития у занимающихся навыков необходимых для самостоятельной работы нужно чаще давать возможность проведения утренней зарядки самим занимающимся, и обеспечить во время занятия организационно-методическую помощь.

2. Физкультурные отрядные занятия. Данные занятия организуются вожатыми и могут проводиться как со всем отрядом, так и с отдельными группами, которые формируются по интересам в команды (напр: команда по футболу, лапте, пионерболу и т. д.). Как правило, составы команд формируются по возрасту и физическому развитию.

3. В первую очередь, кружки (секции) набирают команды по легкой атлетике, футболу, туризму и по еще некоторым спортивным играм. Это делается с целью совершенствовать школьников в спортивной деятельности и подготовить команды для лагерной соревновательной деятельности.

4. Соревновательную деятельность проводят в первую очередь по видам упражнений, соответствующим содержанию президентских тестов; соревнования можно проводить по отдельным упражнениям (день бегуна, день футбола т.д) или по многоборьям. Традиционными являются соревнования по подвижным и спортивным играм, спартакиады. Общелагерная спартакиада должна проводится в конце смены, это дает возможность провести подготовку всем участникам.

5. Физкультурные мероприятия, посвященные открытию смены лагеря. В программу включаются массовые подвижные игры и соревнования по простейшим всем известных и доступных школьникам упражнений.

6. Инструктивные занятия с вожатыми и активом детей должны проводиться не реже одного раза в неделю. Как правило, на них обсуждаются вопросы по организации и содержанию работ, методика проведения мероприятий в отрядах и секциях.

**2.3. Профилактика расстройств зрения у детей**

Организм ребенка очень восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте следует заниматься развитием зрения и профилактикой заболеваний глаз.

В предупреждении зрительных расстройств ведущую роль играет общее укрепление организма. Для этого у ребенка должен быть определенный распорядок дня без напряженной длительной зрительной нагрузки в неблагоприятных условиях (недостаточная освещенность, неудобная поза, несоответствие роста размерам мебели). Частое нарушение режима дня выражается в постоянном недосыпании, недостаточном пребывании на свежем воздухе, резком ограничении двигательной активности и т.д.

Для охраны зрения детей необходимо правильно организовать их занятия. Чтобы сохранить или улучшить зрение ребенка, нужно подобрать для него соответствующие игрушки и игры. Полезна любая игрушка, которая прыгает, вертится, катится и движется. Полезны любые игры с использованием мяча. Целесообразно уменьшить время игр, способствующих пристальному смотрению (шахматы, шашки, головоломки и т.д.).

Желательно, чтобы дети занимались как в первую, так и во вторую половину дня, при этом между занятиями необходимо выделять время для активных игр и пребывания на свежем воздухе. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться каждые 10-15 минут для отдыха.

Следует давать детям возможность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.

Оптимальное расстояние для зрения во время занятий - это 40 см от экрана компьютера, сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В кабинете при этом должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно, чтобы свет от других источников не попадал в глаза. Во время занятий свет должен падать на книгу, бумагу, тетрадь равномерно, в то же время голова и лицо ребенка должны оставаться в тени. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности - 30-35 см. Желательно исключить из поля зрения ребенка во время работы различные бликующие или отражающие поверхности. И, конечно, не надо забывать о правильном положении тела - стараться сидеть достаточно расслабленным, не сутулиться, делать гимнастику для глаз.

 Предлагаем гимнастику для глаз, которую можно использовать во время занятий:

* Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Повторите 4-5 раз.
* Интенсивно моргайте около 10 секунд.
* Посмотрите прямо перед собой, посмотрит на кончик своего носа 4-5 раз.
* Не поворачивая голову, посмотрите сначала вверх, вправо, вниз, влево. Повторите 4-5 раз. Затем сделайте это упражнение с вращением глазами в обратную сторону.
* Посмотрите вдаль, затем переведите взгляд на любой близко расположенный предмет 4-5 раз.
* Закройте глаза и отдохните 2 минуты.

**2.4. Мониторинг состояния здоровья и физического развития детей в условиях лагеря**

Методика оценки эффективности оздоровления детей и подростков в стационарных организациях отдыха и оздоровления детей проводится согласно методическим рекомендациям **МР 2.4.4.0127-18
"Методика оценки эффективности оздоровления в стационарных организациях отдыха и оздоровления детей"
(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 11 мая 2018 г.)**

Оценку эффективности оздоровления детей, отдохнувших в стационарных организациях отдыха и оздоровления, проводят по результатам медицинских осмотров в начале смены и при ее окончании. Данная методика может быть применена в организациях отдыха и оздоровления детей различного типа.

Медицинский осмотр с целью оценки эффективности оздоровления рекомендуется проводить в первую половину дня.

С целью оценки эффективности оздоровления для проведения измерений роста, массы тела, мышечной силы и функции внешнего дыхания медицинский кабинет должен быть укомплектован весами, ростомером, динамометром кистевым и спирометром.

Оценку эффективности оздоровления проводят по результатам измерения роста, массы тела, мышечной силы и жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Показатели оценивают в динамике за оздоровительную смену.

Результаты измерений вносят в журнал «Оценка оздоровительного эффекта» (табл.1).

**Таблица 1. Оценка оздоровительного эффекта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО** | **Год рождения** | **отряд** | **Физическое развитие** | **Группа здоровья** | **Группа физического развития** | **Начало смены** |
| **Рост****(см)** | **Масса тела****(кг)** | **Сила (кг)** | **ЖЕЛ****(л)** |
| **Левая рука** | **Правая рука** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Продолжение таблицы 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Окончание смены** | **Оценка эффективности в баллах** | **Оценка** |
| **Рост****(см)** | **Масса тела****(кг)** | **Сила (кг)** | **ЖЕЛ****(л)** | **Рост****(см)** | **Масса тела****(кг)** | **Сила (кг)** | **ЖЕЛ****(л)** | **Итого** |
| **Левая рука** | **Правая рука** | **Левая рука** | **Правая рука** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: физическое развитие - гармоничное, дисгармоничное – дефицит массы тела; дисгармоничное – избыток массы тела; группа здоровья - первая, вторая, третья; группа для занятий физкультурой - основная, подготовительная; группа лечебной физкультуры.

Суммарную динамику показателей рекомендуется выражать в баллах (таблица 2).

Бальная система предусматривает три варианта оценки - положительную, удовлетворительную и неудовлетворительную. Оценка проводится по результатам измерений роста, массы тела, мышечной силы и жизненной емкости легких.

**Таблица 2. Критерии оценки эффективности оздоровления**

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Оценка |
| положительная | удовлетворительная | неудовлетворительная |
| динамика | баллы | динамика | бал лы | динамика | баллы |
| page5image195445088Масса тела page5image195443344 | Гармоничное физическое развитие  | прибавка более 1 кг  | 4  | прибавка от 0 до 1 кг  | 2  | снижение  | 0  |
| Дефицит массы  | прибавка более 1 кг  | 4  | прибавка от 0 до 1 кг  | 2  | снижение  | 0  |
| Избыток массы  | снижение массы тела более чем на 2 кг  | 4  | снижение массы тела менее чем на 2 кг  | 2  | без изменения или прибавка массы тела  | 0  |
| Рост  | прибавка в росте 2 и более см  | 4  | прибавка в росте менее 2 см  | 2  | отсутствие динамики  | 0  |
| Показатели мышечной силы (оценивается по левой и правой руке)  | прибавка 2 кг и более  | 2  | прибавка менее 2 кг  | 1  | отсутствие прибавки  | 0  |
| Жизненная емкость легких  | прибавка на 100 мл и более  | 4  | прибавка менее 100 мл  | 2  | отсутствие прибавки  |  |

Оценке подлежит сумма баллов по каждому ребенку, выраженная в показателях эффективности оздоровления. Если суммарно ребенок (по измерениям роста, массы тела, мышечной силы и функции внешнего дыхания) набрал за оздоровительную смену «12 -16 баллов» - эффективность оздоровления считается высокой; «6 - 11 баллов» - эффективность оздоровления признается низкой; «менее 6-ти баллов» - оздоровительного эффекта нет.

Результаты оценки эффективности оздоровления у детей в целом по стационарной организации отдыха и оздоровления за смену рекомендуется оформлять в соответствии с таблицей 3.

**Таблица 3. Отчет по эффективности оздоровления детей в стационарной загородной организации отдыха и оздоровления**

|  |  |
| --- | --- |
| No отрядаpage6image103309248page6image103309824 | Количество детей |
| page6image103302272page6image103302528Всего page6image103280144page6image103280400 | в том числе |
| С выражен ным оздорови тельным эффектом page6image103451872page6image103452448 | С низким оздоровите льным эффектом  | С отсутствием оздоровительного эффекта |
| page6image103466144Всего  | page6image103465184в т.ч. по причинеpage6image103471200 |
| Сниже ния массы тела  | Отсутствие положительной динамики функциональных показателей  | Снижение массы тела и отсутствие положительной динамики функциональных показателей  |
|  |  |  |  | page6image103493680 |  | page6image103500880 |  |
| Итого  |  |  |  | page6image103515456page6image103514752 |  | page6image103522416page6image103522704 |  |

Рекомендуется по запросу родителей представлять им результаты оценки эффективности оздоровления конкретного ребенка за смену с указанием показателей роста, массы тела, результатов динамометрии и спирометрии на начало и окончание смены, а также результаты бальную оценку результатов эффективности оздоровления (прил.4.).

**Оценка эффективности организации оздоровления с учетом соблюдения обязательных требований санитарного законодательства и законодательства в сфере защиты прав потребителей**

Эффективность организации оздоровления детей стационарной загородной организации отдыха и оздоровления детей, выраженная в показателях недополученного оздоровительного эффекта, вследствие регистрируемых во время смены нарушений санитарного законодательства и законодательства в сфере защиты прав потребителей, оценивается территориальными органами Роспотребнадзора по каждой стационарной организации отдыха и оздоровления детей, а также в целом по субъекту Федерации.

Величина недополученного оздоровительного эффекта за оздоровительную смену (в%), определяется по формуле.

НОЭ = Ксум\*100%,

НОЭ – недополученный оздоровительный эффект;

К сум – суммарный поправочный коэффициент.

Суммарный поправочный коэффициент отражает степень соблюдение стационарными организациями отдыха и оздоровления детей санитарного законодательства и законодательства в сфере защиты прав потребителей по вопросам, характеризующим условия проживания детей, организации питания, водоснабжения, реализации программ дополнительного образования, реализации лечебно-оздоровительных закаливающих процедур.

Суммарный поправочный коэффициент определяется по формуле:

К сум= К уп + К пит + К ов + К пдо + К лоз

К сум– суммарный поправочный коэффициент;

К уп – поправочный коэффициент – условия проживания;

К пит – поправочный коэффициент – организация питания;

К ов – поправочный коэффициент – организация водоснабжения;

К пдо – поправочный коэффициент – условия для реализации программ дополнительного образования;

К лоз – поправочный коэффициент – условия для реализации лечебно-оздоровительных и закаливающих процедур.

1. **Заключение**

 Данная программа, состоящая из комплекса мероприятий направленных на оздоровление детей, разработана медицинскими специалистами государственного автономного учреждения Республики Саха (Якутия) «Центр отдыха и оздоровления детей «Сосновый бор», координатора организации отдыха и оздоровления детей в республике. Она позволяет организовать необходимый минимум для оздоровления детей в летних оздоровительных лагерях любого типа.

Критерии эффективности укрепления здоровья должны базироваться на объективных, простых в исполнении, доступных методах, позволяющих в короткие сроки обследовать большой контингент детей. В то же время они должны отражать состояние здоровья ребенка и в сроки, ограниченные сменой, при правильной постановке оздоровительной работы в учреждении давать убедительную положительную динамику.

Заключение об эффективности пребывания детей в летнем оздоровительном учреждении дается на основании сопоставления данных двух углубленных медицинских осмотров: в начале и в конце смены. Анализируются и сравниваются следующие группы показателей:

1. физическое развитие ребенка;
2. функциональные резервы организма;
3. состояние физической подготовленности;
4. внутрилагерная заболеваемость.

Оборудование для проведения оценки эффективности должно быть достаточно простым, чтобы значительная часть работы могла проводиться средним медперсоналом, и надежным в эксплуатации.

Таким образом, укрепление здоровья детей в летних оздоровительных учреждениях предусматривает комплексный подход и тесное сотрудничество медиков, педагогов, вожатых, пищеблока и др.

*Приложение №1*

**Перспективное меню на 21 день**

**для летних оздоровительных учреждений**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **1 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 6,8 | 9,3 | 37 | 244 |
| САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 10,1 | 31 | 1,8 | 312 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 |  | 74 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,7 | 3,6 | 22,9 | 134 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **28,2** | **50,8** | **81,2** | **855** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 350 | 17,3 | 13,4 | 26,8 | 279 |
| ГРЕНКИ | 10 | 1,1 | 0,5 | 7,5 | 38 |
| ГУЛЯШ | 100 | 14,3 | 13,5 | 5 | 190 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,4 | 8,6 | 58,9 | 335 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 21 | 83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **47,8** | **37** | **141,4** | **1030** |
| **Полдник** |
| ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ | 90 | 5,8 | 5,3 | 57,2 | 286 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **6** | **5,4** | **71** | **342** |
| **Ужин** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,7 | 10 | 8,3 | 128 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 130 | 28,4 | 8,2 | 4,5 | 200 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 5,7 | 6 | 57,3 | 294 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 |  |  | 12 | 50 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| БАНАН | 200 | 3 | 1 | 44,8 | 182 |
| **Итого** | **41,7** | **26,1** | **146,4** | **945** |
| **Поздний ужин** |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,3 | 9 | 110 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,4 | 5,4 | 19,5 | 136 |
| **Итого** | **8** | **11,7** | **28,5** | **246** |
| **Всего** | **131,7** | **131** | **468,5** | **3418** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **2 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 6 | 7,3 | 41,2 | 241 |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ | 100 | 4,8 | 20,8 | 8,2 | 522 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 100 |  |  |  |  |
| **Итого** | **12,2** | **30,8** | **78,7** | **904** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,6 |  | 3,6 | 16 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 350 | 12 | 12,9 | 13,4 | 206 |
| ТЕФТЕЛИ | 100 | 16,5 | 21 | 16,6 | 299 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,7 | 5,9 | 27,6 | 172 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **42,8** | **53,7** | **134,6** | **1138** |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 90 | 7 | 8,1 | 55,9 | 306 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,7 | 0,9 | 13 |
| **Итого** | **8** | **8,8** | **56,8** | **319** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 4,8 | 14,6 | 7,6 | 179 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 330 | 18,9 | 17 | 42,9 | 378 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 22,6 | 92 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **27,6** | **33,4** | **106,4** | **796** |
| **Поздний ужин** |
| БИФИЛЮКС | 200 |  |  |  |  |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| **Итого** | **0,8** | **1** | **23,2** | **106** |
| **Всего** | **91,4** | **127,7** | **399,7** | **3263** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **3 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,4 | 8 | 22,8 | 178 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 |  | 74 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **13,2** | **15** | **56,1** | **399** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 350 | 13 | 13,6 | 18 | 232 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 15,2 | 14,9 | 6,2 | 211 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,7 | 5,9 | 47,2 | 251 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,4 | 109 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **37,2** | **35,6** | **120** | **908** |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ РИСОМ | 90 | 13,9 | 18 | 69,2 | 462 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **14,1** | **18,1** | **83** | **518** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 90 | 1,5 | 15 | 9,7 | 179 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 1,9 | 8,2 | 9,5 | 113 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4 | 6,6 | 32 | 190 |
| ГРУШИ | 200 | 0,7 | 0,5 | 17,6 | 68 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **11,2** | **31,3** | **102,1** | **697** |
| **Поздний ужин** |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 |
| КЕФИР | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| **Итого** | **7,6** | **6,4** | **30,5** | **216** |
| **Всего** | **83,3** | **106,4** | **391,7** | **2738** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **4 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 250 | 6,9 | 9,3 | 51,7 | 303 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,4 | 5,4 | 19,5 | 136 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,3 | 9 | 110 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **22** | **25,7** | **99,9** | **689** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,6 |  | 3,6 | 16 |
| СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ | 350 | 12,8 | 15,6 | 26,2 | 283 |
| КОТЛЕТЫ | 50 | 19,8 | 19,7 | 22,3 | 319 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 21 | 83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **44,2** | **49,2** | **146,5** | **1146** |
| **Полдник** |
| СОСИСКА В ТЕСТЕ | 100 | 13,8 | 21,1 | 50,8 | 424 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **14** | **21,2** | **64,6** | **480** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОВОЩЕЙ | 90 | 1,1 | 9,4 | 3,7 | 100 |
| ЧОХОХБИЛИ | 130 | 20,9 | 11,8 | 6,9 | 210 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,7 | 5,9 | 47,2 | 251 |
| МАНДАРИН | 130 | 1 | 0,3 | 11,2 | 50 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **30,8** | **28,4** | **102,3** | **758** |
| **Поздний ужин** |
| ПЮРЕ ФРУТО НЯНЯ | 250 | 0,5 | 1 | 13,5 | 272 |
| **Итого** | **0,5** | **1** | **13,5** | **272** |
| **Всего** | **111,5** | **125,5** | **426,8** | **3345** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **5 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 250 | 6,8 | 9,3 | 37 | 244 |
| ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ | 100/5 | 8,6 | 18 | 34,6 | 324 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,7 | 3,6 | 22,9 | 134 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **23,2** | **34,4** | **129,5** | **878** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 350 | 10,1 | 11,4 | 18,7 | 205 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 15,2 | 14,9 | 6,2 | 211 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,3 | 9,1 | 49 | 315 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,7 | 5,9 | 27,6 | 172 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **43** | **42,3** | **123,7** | **1008** |
| **Полдник** |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 75 | 6,6 | 8,6 | 51,8 | 293 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **6,8** | **8,7** | **65,6** | **349** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 90 | 1,5 | 5,1 | 4,8 | 69 |
| ПЛОВ | 330 | 23,4 | 16,4 | 60,8 | 464 |
| БАНАН | 200 | 3 | 1 | 44,8 | 182 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **31** | **23,5** | **143,7** | **862** |
| **Поздний ужин** |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,3 | 9 | 110 |
| **Итого** | **6,4** | **7,3** | **32,2** | **216** |
| **Всего** | **110,4** | **116,2** | **494,7** | **3313** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **6 ДЕНЬ.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 6,1 | 6,5 | 42,3 | 238 |
| САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 10,1 | 31 | 1,8 | 312 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 |  | 74 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **24** | **44,5** | **77,4** | **771** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,6 |  | 3,6 | 16 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 350 | 11,3 | 12,3 | 25,7 | 245 |
| ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ | 100 | 8 | 12,7 | 7,8 | 165 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,7 | 5,8 | 33 | 191 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,4 | 109 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **29,1** | **38,6** | **126,2** | **917** |
| **Полдник** |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 12,1 | 12,9 | 50,4 | 346 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **12,3** | **13** | **64,2** | **402** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 90 | 0,7 | 5 | 3,5 | 61 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 350 | 18,8 | 19 | 31,1 | 351 |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 22,6 | 92 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **23,4** | **25,8** | **90,5** | **651** |
| **Поздний ужин** |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,4 | 5,4 | 19,5 | 136 |
| ПЮРЕ ФРУТО НЯНЯ | 250 | 0,5 | 1 | 13,5 | 272 |
| **Итого** | **2,9** | **6,4** | **33** | **408** |
| **Всего** | **91,7** | **128,3** | **391,3** | **3149** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **7 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 8,9 | 10,2 | 53 | 322 |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ | 100 | 4,8 | 20,8 | 8,2 | 522 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **18** | **34,6** | **110** | **1076** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| УХА РЫБАЦКАЯ | 250 | 2,2 | 9,6 | 18 | 158 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 100 | 16 | 17,2 | 22,1 | 284 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ | 200 | 3,6 | 5,8 | 34 | 190 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 21 | 83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **26,5** | **40,3** | **127,5** | **920** |
| **Полдник** |
| БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 12,4 | 10,1 | 81,4 | 439 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 |  |  | 12 | 50 |
| **Итого** | **12,4** | **10,1** | **93,4** | **489** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОВОЩЕЙ | 100 | 1,3 | 9,5 | 4,3 | 102 |
| АЗУ | 100 | 15 | 13,1 | 5 | 189 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,7 | 5,9 | 47,2 | 251 |
| ГРУШИ | 200 | 0,7 | 0,5 | 17,6 | 68 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **24,8** | **30** | **107,4** | **757** |
| **Поздний ужин** |
| БАРНИ | 30 | 1,6 | 4,3 | 16,1 | 105 |
| НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ | 290 | 1,6 | 1,2 | 13,6 | 70 |
| **Итого** | **3,2** | **5,5** | **29,7** | **175** |
| **Всего** | **84,9** | **120,5** | **468** | **3417** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **8 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 250 | 6,9 | 9,3 | 51,7 | 303 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **15,4** | **16,7** | **100,7** | **584** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,6 |  | 3,6 | 16 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 350 | 11,9 | 12,9 | 15,5 | 214 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 130 | 28,4 | 8,2 | 4,5 | 200 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,7 | 5,9 | 27,6 | 172 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **53,6** | **34,2** | **114,4** | **947** |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 8,9 | 15,6 | 47,6 | 343 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **9,1** | **15,7** | **61,4** | **399** |
| **Ужин** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 90 | 1,6 | 10 | 7,8 | 126 |
| ПЛОВ | 330 | 23,5 | 22 | 60,9 | 513 |
| МАНДАРИН | 130 | 1 | 0,3 | 11,2 | 50 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 |  |  | 12 | 50 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **29** | **33,2** | **111,4** | **830** |
| **Поздний ужин** |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,4 | 5,4 | 19,5 | 136 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,3 | 9 | 110 |
| **Итого** | **8** | **11,7** | **28,5** | **246** |
| **Всего** | **115,1** | **111,5** | **416,4** | **3006** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **9 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 6,8 | 9,3 | 37 | 244 |
| САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 10,1 | 31 | 1,8 | 312 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 |  | 74 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,7 | 3,6 | 22,9 | 134 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **28,2** | **50,8** | **81,2** | **855** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 350 | 17,3 | 13,4 | 26,8 | 279 |
| ГРЕНКИ | 10 | 1,1 | 0,5 | 7,5 | 38 |
| ТЕФТЕЛИ | 100 | 16,5 | 21 | 16,6 | 299 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,3 | 9,1 | 49 | 315 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,4 | 109 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **51,5** | **51,9** | **158,7** | **1245** |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 90 | 7 | 8,1 | 55,9 | 306 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,7 | 0,9 | 13 |
| **Итого** | **8** | **8,8** | **56,8** | **319** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 4,8 | 14,6 | 7,6 | 179 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 1,9 | 8,2 | 9,5 | 113 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| БАНАН | 200 | 3 | 1 | 44,8 | 182 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **19,9** | **31,1** | **138,9** | **875** |
| **Поздний ужин** |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 |
| БИФИЛЮКС | 200 |  |  |  |  |
| **Итого** | **1,8** | **1,4** | **22,5** | **110** |
| **Всего** | **109,4** | **144** | **458,1** | **3404** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **10 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 5,7 | 7,3 | 51,6 | 284 |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ | 100 | 4,8 | 20,8 | 8,2 | 522 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 14 | 58 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **13,7** | **29,1** | **93,3** | **955** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,5 |  | 3,5 | 15 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 350 | 12 | 12,9 | 13,9 | 208 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 17,2 | 19,4 | 4,7 | 254 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ | 200 | 3,6 | 5,8 | 34 | 190 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 21 | 83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **36,2** | **39** | **96,6** | **841** |
| **Полдник** |
| СОСИСКА В ТЕСТЕ | 100 | 13,8 | 21,1 | 50,8 | 424 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **14** | **21,2** | **64,6** | **480** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 90 | 1,5 | 15 | 9,7 | 179 |
| ЧОХОХБИЛИ | 130 | 21 | 11,8 | 7,1 | 211 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,3 | 9,1 | 49 | 315 |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 22,6 | 92 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 |  |  | 12 | 50 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **37,5** | **37,6** | **119,9** | **938** |
| **Поздний ужин** |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| КЕФИР | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| **Итого** | **6,6** | **6** | **31,2** | **212** |
| **Всего** | **108** | **132,9** | **405,6** | **3426** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |
|  |  |  |  |
|  |  | **11 ДЕНЬ** |
|  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |
|  |  |  |  |
| **Наименование блюда** |
|
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) |
| ЧАЙ С САХАРОМ |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| **Итого** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОВОЩЕЙ |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ |
| КОТЛЕТЫ |
| СОУС ТОМАТНЫЙ |
| РИС ОТВАРНОЙ |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| **Итого** |
| **Полдник** |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ |
| ЧАЙ С САХАРОМ |
| **Итого** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ |
| ГУЛЯШ |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ |
| ГРУШИ |
| ЧАЙ С САХАРОМ |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ |
| **Итого** |
| **Поздний ужин** |
| ПЮРЕ ФРУТО НЯНЯ |
| **Итого** |
| **Всего** |
|  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **12 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 4,8 | 9,2 | 29,7 | 211 |
| ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ | 100/5 | 8,6 | 18 | 34,6 | 324 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 100 |  |  |  |  |
| **Итого** | **14,8** | **29,9** | **93,6** | **676** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ | 350 | 12,8 | 15,6 | 26,2 | 283 |
| ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ | 100 | 8 | 12,7 | 7,8 | 165 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,7 | 5,8 | 33 | 191 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,4 | 109 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **30,8** | **42** | **125,8** | **953** |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ЯБЛОКОМ | 100 | 7,6 | 10,7 | 63,7 | 360 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 |  |  | 12 | 50 |
| **Итого** | **7,6** | **10,7** | **75,7** | **410** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 4,8 | 14,6 | 7,6 | 179 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 130 | 28,4 | 8,2 | 4,5 | 200 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 5,7 | 6 | 57,3 | 294 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| МАНДАРИН | 130 | 1 | 0,3 | 11,2 | 50 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **43** | **30,1** | **113,9** | **870** |
| **Поздний ужин** |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,3 | 9 | 110 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,4 | 5,4 | 19,5 | 136 |
| **Итого** | **8** | **11,7** | **28,5** | **246** |
| **Всего** | **104,2** | **124,4** | **437,5** | **3155** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **13 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 250 | 6,9 | 9,3 | 51,7 | 303 |
| САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 10,1 | 31 | 1,8 | 312 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 |  | 74 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **24,8** | **47,3** | **86,8** | **836** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,5 |  | 3,5 | 15 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 350 | 10,1 | 11,4 | 18,7 | 205 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 15,2 | 14,9 | 6,2 | 211 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,3 | 9,1 | 49 | 315 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 21 | 83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **40** | **36,3** | **117,9** | **920** |
| **Полдник** |
| БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 12,4 | 10,4 | 81,4 | 442 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **12,6** | **10,5** | **95,2** | **498** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 90 | 0,7 | 5 | 3,5 | 61 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 330 | 18,9 | 17 | 42,9 | 378 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| БАНАН | 200 | 3 | 1 | 44,8 | 182 |
| **Итого** | **25,7** | **24** | **124,5** | **768** |
| **Поздний ужин** |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 |
| БИФИЛЮКС | 200 |  |  |  |  |
| **Итого** | **1,8** | **1,4** | **22,5** | **110** |
| **Всего** | **104,9** | **119,5** | **446,9** | **3132** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **14 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,4 | 8 | 22,8 | 178 |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ | 100 | 4,8 | 20,8 | 8,2 | 522 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 14 | 58 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **14,6** | **32,4** | **80** | **934** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 350 | 11,3 | 12,3 | 25,7 | 245 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 1,9 | 8,2 | 9,5 | 113 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 5,7 | 6 | 57,3 | 294 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,7 | 5,9 | 27,6 | 172 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **26,3** | **40,1** | **152,5** | **1029** |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ РИСОМ | 90 | 13,9 | 18 | 69,2 | 462 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **14,1** | **18,1** | **83** | **518** |
| **Ужин** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,7 | 10 | 8,3 | 128 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 350 | 18,8 | 19 | 31,1 | 351 |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 22,6 | 92 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **24,4** | **30,8** | **95,3** | **718** |
| **Поздний ужин** |
| НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ | 290 | 1,6 | 1,2 | 13,6 | 70 |
| **Итого** | **1,6** | **1,2** | **13,6** | **70** |
| **Всего** | **81** | **122,6** | **424,4** | **3269** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **15 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 250 | 6,8 | 9,3 | 37 | 244 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,8 | 4,2 | 0,3 | 55 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 100 |  |  |  |  |
| **Итого** | **13** | **16,2** | **66,6** | **440** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОВОЩЕЙ | 90 | 1,1 | 9,4 | 3,7 | 100 |
| УХА РЫБАЦКАЯ | 250 | 2,2 | 9,6 | 18 | 158 |
| ГУЛЯШ | 100 | 14,3 | 13,5 | 5 | 190 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,4 | 109 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **28,2** | **39,9** | **116,3** | **902** |
| **Полдник** |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 75 | 6,6 | 8,6 | 51,8 | 293 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **6,8** | **8,7** | **65,6** | **349** |
| **Ужин** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,7 | 10 | 8,3 | 128 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 130 | 28,4 | 8,2 | 4,5 | 200 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 5,7 | 6 | 57,3 | 294 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| ГРУШИ | 200 | 0,7 | 0,5 | 17,6 | 68 |
| **Итого** | **39,6** | **25,7** | **121** | **837** |
| **Поздний ужин** |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,3 | 9 | 110 |
| **Итого** | **6,4** | **7,3** | **32,2** | **216** |
| **Всего** | **94** | **97,8** | **401,7** | **2744** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **16 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 6 | 7,3 | 41,2 | 241 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 12,3 | 24,8 |  | 261 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 |  | 74 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,7 | 3,6 | 22,9 | 134 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **29,6** | **42,6** | **83,6** | **801** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,5 |  | 3,5 | 15 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 350 | 11,9 | 12,9 | 15,5 | 214 |
| ТЕФТЕЛИ | 100 | 16,5 | 21 | 16,6 | 299 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,3 | 9,1 | 49 | 315 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 21 | 83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **44,1** | **50,6** | **135,3** | **1117** |
| **Полдник** |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 90 | 7 | 8,1 | 55,9 | 306 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **7,2** | **8,2** | **69,7** | **362** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 90 | 4,3 | 13,2 | 6,8 | 161 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 15,2 | 14,9 | 6,2 | 211 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| МАНДАРИН | 130 | 1 | 0,3 | 11,2 | 50 |
| **Итого** | **30,7** | **35,7** | **101,2** | **823** |
| **Поздний ужин** |
| БАРНИ | 30 | 1,6 | 4,3 | 16,1 | 105 |
| БИФИЛЮКС | 200 |  |  |  |  |
| **Итого** | **1,6** | **4,3** | **16,1** | **105** |
| **Всего** | **113,2** | **141,4** | **405,9** | **3208** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **17 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,4 | 8 | 22,8 | 178 |
| ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ | 100/5 | 8,6 | 18 | 34,6 | 324 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **18,3** | **29,6** | **106,2** | **734** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 350 | 17,3 | 13,4 | 26,8 | 279 |
| ГРЕНКИ | 10 | 1,1 | 0,5 | 7,5 | 38 |
| ЗАПЕЧЕНАЯ КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ | 130 | 25,8 | 18,6 | 0,2 | 266 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ | 200 | 3,6 | 5,8 | 34 | 190 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,7 | 5,9 | 27,6 | 172 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **54,2** | **45,2** | **118,3** | **1050** |
| **Полдник** |
| СОСИСКА В ТЕСТЕ | 100 | 13,8 | 21,1 | 50,8 | 424 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **14** | **21,2** | **64,6** | **480** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 90 | 1,5 | 5,1 | 4,8 | 69 |
| ПЛОВ | 330 | 23,4 | 16,4 | 60,8 | 464 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| БАНАН | 200 | 3 | 1 | 44,8 | 182 |
| **Итого** | **31** | **23,5** | **143,7** | **862** |
| **Поздний ужин** |
| ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 |
| НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ | 290 | 1,6 | 1,2 | 13,6 | 70 |
| **Итого** | **3,4** | **2,6** | **36,1** | **180** |
| **Всего** | **120,9** | **122,1** | **468,9** | **3306** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **18 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША "ДРУЖБА" | 250 | 6,9 | 9,3 | 51,7 | 303 |
| САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 10,1 | 31 | 1,8 | 312 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 |  | 74 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 14 | 58 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **24,9** | **47,3** | **87** | **838** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,5 |  | 3,5 | 15 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 350 | 12 | 12,9 | 13,9 | 208 |
| КОТЛЕТЫ | 50 | 19,8 | 19,7 | 22,3 | 319 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,4 | 8,6 | 58,9 | 335 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,4 | 109 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **48,2** | **49** | **154,7** | **1177** |
| **Полдник** |
| ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ | 90 | 5,8 | 5,3 | 57,2 | 286 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **6** | **5,4** | **71** | **342** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОВОЩЕЙ | 90 | 1,1 | 9,4 | 3,7 | 100 |
| ЧОХОХБИЛИ | 130 | 21 | 11,8 | 7,1 | 211 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| ЯБЛОКО | 200 | 0,8 | 0,8 | 22,6 | 92 |
| **Итого** | **33,1** | **29,3** | **110,4** | **804** |
| **Поздний ужин** |
| ПЮРЕ ФРУТО НЯНЯ | 250 | 0,5 | 1 | 13,5 | 272 |
| **Итого** | **0,5** | **1** | **13,5** | **272** |
| **Всего** | **112,7** | **132** | **436,6** | **3433** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **19 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 4,8 | 9,2 | 29,7 | 211 |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ | 100 | 4,8 | 20,8 | 8,2 | 522 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **13,9** | **33,6** | **86,7** | **965** |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 90 | 0,7 | 5 | 3,5 | 61 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 350 | 13 | 13,6 | 18 | 232 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 15,2 | 14,9 | 6,2 | 211 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| КИСЕЛЬ | 200 |  |  | 21 | 83 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **38,9** | **40,7** | **111,9** | **932** |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ЯБЛОКОМ | 100 | 7,6 | 10,7 | 63,7 | 360 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| **Итого** | **7,8** | **10,8** | **77,5** | **416** |
| **Ужин** |
| САЛАТ МОРКОВНЫЙ | 90 | 1,1 | 15,1 | 5,5 | 161 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 350 | 18,8 | 19 | 31,1 | 351 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ГРУШИ | 200 | 0,7 | 0,5 | 17,6 | 68 |
| **Итого** | **23,7** | **35,6** | **87,5** | **727** |
| **Поздний ужин** |
| ВАФЛИ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,6 | 6,3 | 9 | 110 |
| **Итого** | **6,4** | **7,3** | **32,2** | **216** |
| **Всего** | **90,7** | **128** | **395,8** | **3256** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **20 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,4 | 8 | 22,8 | 178 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 12,3 | 24,8 |  | 261 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,7 | 6 |  | 74 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **25,5** | **39,8** | **56,1** | **660** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 90 | 0,8 | 0,1 | 2,7 | 14 |
| СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ | 350 | 12,8 | 15,6 | 26,2 | 283 |
| ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ | 100 | 8 | 12,7 | 7,8 | 165 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 50 | 1 | 6,7 | 10,2 | 100 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4 | 6,6 | 32 | 190 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 2,7 | 5,9 | 27,6 | 172 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **32,2** | **48,5** | **126** | **1015** |
| **Полдник** |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 8,9 | 15,6 | 47,6 | 343 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 |  |  | 12 | 50 |
| **Итого** | **8,9** | **15,6** | **59,6** | **393** |
| **Ужин** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 90 | 1,5 | 5,1 | 4,8 | 69 |
| АЗУ | 100 | 15 | 13,1 | 5 | 189 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,8 | 56 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| МАНДАРИН | 130 | 1 | 0,3 | 11,2 | 50 |
| **Итого** | **27,7** | **25,8** | **98** | **709** |
| **Поздний ужин** |
| БАРНИ | 30 | 1,6 | 4,3 | 16,1 | 105 |
| БИФИЛЮКС | 200 |  |  |  |  |
| **Итого** | **1,6** | **4,3** | **16,1** | **105** |
| **Всего** | **95,9** | **134** | **355,8** | **2882** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *ГАУ ДО РС(Я) ЦОиОД "Сосновый бор"* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **МЕНЮ** |  |  |  |  |  |
|  |  | **21 ДЕНЬ** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **11-17 лет** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге- тическая ценность, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 6 | 7,3 | 41,2 | 241 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,8 | 4,2 | 0,3 | 55 |
| ЙОГУРТ 2,5 % | 125 | 1,2 | 2,6 | 15,5 | 85 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,7 | 3,6 | 22,9 | 134 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **18,6** | **18,6** | **99,4** | **606** |
| **Обед** |
| НАРЕЗКА СО СВЕЖИХ ПОМИДОР | 90 | 0,5 |  | 3,5 | 15 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 350 | 10,1 | 11,4 | 18,7 | 205 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 130 | 28,4 | 8,2 | 4,5 | 200 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,1 | 6,3 | 43,7 | 254 |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД | 200 | 0,6 | 0,2 | 26,4 | 109 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| **Итого** | **49,6** | **27** | **116,3** | **874** |
| **Полдник** |
| ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ | 100 | 12,1 | 12,9 | 50,4 | 346 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,7 | 0,9 | 13 |
| **Итого** | **13,1** | **13,6** | **51,3** | **359** |
| **Ужин** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,7 | 10 | 8,3 | 128 |
| ЗАПЕЧЕНАЯ КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ | 130 | 25,8 | 18,6 | 0,2 | 266 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 5,7 | 6 | 57,3 | 294 |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 |  |  | 12 | 50 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,9 | 19,5 | 91 |
| БАНАН | 200 | 3 | 1 | 44,8 | 182 |
| **Итого** | **39,1** | **36,5** | **142,1** | **1011** |
| **Поздний ужин** |
| НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ | 290 | 1,6 | 1,2 | 13,6 | 70 |
| **Итого** | **1,6** | **1,2** | **13,6** | **70** |
| **Всего** | **122** | **96,9** | **422,7** | **2920** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врач (диетсестра) |  |  |  |  |  | М.В.Слепцова |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |