

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

Ф.К. Сашанова



"КШП"

Е.А. Горобченко

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
1 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша "Дружба"	ТТК 505	200	6,73	5,74	25,38	169,14
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	2,23	0,04	19,82
Блины	ТТК 1601	100	11,28	12,04	41	240
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,85	0,84	5,32	31,74
Какао с молоком	ТТК 610	200	5,64	6,68	15,02	100,26
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Фруктовые пастышки (ролл)		15	0,15	0,015	12,45	51
Итого за прием		553	26,39	27,82	111,22	669,96
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,7	8,27	25,88	141,36
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631/1	10	2,71	1,94		34,06
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Сосиски отварные	ТТК 518	100	11,63	15,42	0,00	185,31
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	180	6,77	5,36	44,94	254,45
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	22,23	85,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 011	29,21	34,16	116,84	841,87
Итого за день		1 564	55,60	61,98	228,06	1 511,83
2 День						
Питание 12 лет и старше						
Вареники с картофелем отварные	ТТК 502	180	7,87	8,69	55,45	337,03
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Сыр твердый	ТТК 1034	30	7,33	6,36		77,39
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Груша	ТТК 665	140	0,56	0,42	14,27	70,97
Итого за прием		595	18,16	18,40	89,61	601,09
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Котлета "Морское диво"	ТТК 1373 ФК	100	13,51	16,32	10,96	244,19
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,71	5,36	33,07	223,56
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	20,67	82,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Биомороженое		50	1,26	2,97	8,19	64,57
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 031	30,14	31,09	121,90	904,14
Итого за день		1 626	48,30	49,49	211,51	1 505,23
3 День						
Питание 12 лет и старше						
Бутерброд с колбасой отварной	ТТК 949	75	7,59	9,66	11,2	162,12
Каша молочная пшеничная	ТТК 511	230	8,13	4,60	38,40	225,58
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,51	0,13	66,06
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,70	1,41	15,92	81,56
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75
Фруктовые пастышки (ролл)		15	0,15	0,015	12,45	51
Итого за прием		560	19,86	23,79	93,48	661,33
Салат из свежей капусты с перцем	ТТК 1511	100	1,57	8,27	12,31	129,91
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	3,07	6,21	17,26	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для 1 блюда	ТТК 631/1	10	2,71	1,94		28,34
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Котлета "Белорусская"	ТТК 1446	100	14,48	23,97	8,27	305,93
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	180	3,76	5,45	36,83	197,8
Напиток "Грушевый"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Яблоко	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,85	58,42
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 221	29,8	47,7	121,7	976,5
Итого за день		1 781	49,6	71,5	215,1	1 637,8

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
4 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	250	8,27	3,53	38,33	243,61
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,51	0,13	66,06
Сырники	ТТК 1193	90	8,95	12,06	14,4	138,14
Молоко сгущенное	ТТК 662	20	1,7	1,69	10,64	63,48
Чай с лимоном	ТТК 614	200	0,23	0,39	7,09	27,8
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Итого за прием		620	22,62	25,68	93,63	651,09
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2	0,3	8,9	43,3
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,5	5,93	19,66	151,95
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Паста "Школьная" с томатом	ТТК 523	250	16,24	18,82	38,58	379,8
Компот из кураги	ТТК 1320-70	200	1,04	0,06	25,78	99,82
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 071	28,69	28,25	116,71	816,00
Итого за день		1 691	51,31	53,93	210,34	1 467,09
5 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная ячневая	ТТК 512	210	6,73	5,64	37,13	200,2
Масло сливочное	ТТК 657	5	0,04	3,76	0,07	33,03
Блины	ТТК 1601	100	11,28	12,04	41	240
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,85	0,84	5,32	31,74
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200			9,08	24,51
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого за прием		550	20,62	22,53	104,61	587,48
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,2	5,11	25,42
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,91	3,9	9,18	79,44
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Плов из индейки	ТТК 527	250	19,17	13,73	44,87	390,14
Компот из свежих яблок	ТТК 623-70	200	0,08	0,07	11,19	43,24
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,92	7,44	21,8	158,25
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1101	28,83	27,16	115,61	823,27
Итого за день		1 651	49,45	49,69	220,22	1 410,75
6 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная гречневая	ТТК 1058	230	9,89	7,83	42,55	280,22
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,51	0,13	66,06
Блинчик с молоком сгущенным вареным	ТТК 500	50	5,64	2,76	5	98,3
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,85	0,84	5,32	31,74
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58
Яблоки	ТТК 669	120	0,48	0,01	13,86	58,42
Итого за прием		645	18,85	19,24	86,09	621,75
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	28,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Митболы с сыром	ТТК 544/1	100	9,45	14,37	15,83	274,14
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	180	3,37	2,71	33,42	160,78
Компот из свежих груш	ТТК 1237-70	200	0,08	0,07	15,85	43,4
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,92	7,44	21,8	158,25
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1021	26,80	30,75	138,91	925,87
Итого за день		1 666	45,65	49,99	225,00	1 547,62
Среднедневное значение за 1 неделю		1 663	50,93	56,41	220,51	1 527,98

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
2 Неделя						
1 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК 506	200	6,91	4,92	25,83	173,86
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,51	0,13	66,06
Блины	ТТК 1601	100	11,28	12,04	41	240
Молоко сгущенное	ТТК 662	10	0,85	0,84	5,32	31,74
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого за прием		545	21,03	25,60	91,51	598,67
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,6	6,9	14,68	89,98
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Биточек "Домашний"	ТТК 552	100	13,17	8,5	26,5	268,3
Калуста тушеная	ТТК 585	180	7,41	11,04	39,14	230,86
Сок фруктовый	ТТК 1392	200	0,2	1	20,6	86,4
Мяфрин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,92	7,44	21,8	158,25
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		996	27,05	35,13	134,82	892,23
Итого за день		1 541	48,08	60,73	226,33	1 490,90
2 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная пшеница с яблоком	ТТК 1496	200	4,77	5,41	35,02	193,25
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,51	0,13	66,06
Сырники	ТТК 1193	90	6,7	12,06	14,4	138,14
Молоко сгущенное	ТТК 662	20	1,7	1,69	10,64	63,48
Чай зеленый с сахаром	ТТК 613	200			9,08	24,51
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого за прием		570	16,64	27,17	92,31	597,44
Рассольник "Ленинградский"	ТТК 638	250	3,07	6,21	17,26	92,46
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Чевабчи мясные	ТТК 550/1	100	11,52	23,11	25,58	248,11
Каша гречневая рассычатая	ТТК 571	180	9,39	7,38	49,6	285,35
Компот из смеси сухофруктов	ТТК 624-70	200	0,49	0,03	22,23	85,56
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		981	27,89	37,23	137,80	823,92
Итого за день		1 551	44,53	64,40	230,11	1 421,36

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
3 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная ячневая	ТТК 512	250	8,02	6,72	44,2	238,33
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,51	0,13	66,06
Бульон с сыром	ТТК 598	35	4,65	5,77	9,76	86,47
Кофейный напиток	ТТК 611	200	1,70	1,41	15,92	81,56
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Фруктовое пюре "Фрумка"		90			9,42	36,00
Итого за прием		610	16,17	21,66	82,02	530,42
Салат из свежих огурцов	ТТК 679/2	100	0,76	3,29	3,18	60,71
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,7	8,27	25,88	141,36
Говядина отварная для I блока	ТТК 631/1	15	4,07	3,28		51,09
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Пюре с филе индейки в сливочном соусе	ТТК 522	250	13,79	9,65	36,56	339,19
Напиток из плодов шиповника	ТТК 627	200	0,68	0,28	26,87	82,52
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1086	26,91	27,91	116,28	816
Итого за день		1 696	43,08	49,57	198,30	1 346,42
4 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная пшеничная	ТТК 510	250	8,27	3,53	38,33	243,61
Масло сливочное	ТТК 657	3	0,02	1,28	0,04	19,82
Сырники	ТТК 1193	90	6,7	12,06	14,4	138,14
Молоко стуженное	ТТК 662	15	1,27	1,27	7,98	47,61
Напиток "Грушевый"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого за прием		583	18,00	18,40	82,44	544,00
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	28,88	176,86
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Филе рыбы	ТТК 548	100	11,33	9,74	2,8	157
Рис пропаренный	ТТК 582	180	4,18	4	26,72	194,88
Компот из кураги	ТТК 1320-70	180	0,94	0,05	18,94	89,84
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Биомороженое		50	1,66	3,91	10,79	84,98
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 011	29,09	23,86	111,26	816,00
Итого за день		1 594	47,09	42,26	193,70	1 360,00
5 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша "Дружба"	ТТК 505	250	8,41	7,18	32,42	211,67
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,51	0,13	66,06
Какао с молоком	ТТК 610	200	5,64	6,68	15,02	100,26
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Нектарин	ТТК 1489	110	0,93	0,1	11,61	47,6
Итого за прием		620	18,45	21,97	82,22	537,59
Борщ со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,5	5,93	19,66	131,8
Сметана	ТТК 664	10	0,25	1,32	0,33	14,34
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блока	ТТК 631/1	15	4,07	2,92		42,52
Биточки "Чикен тои"	ТТК 538/1	100	11,17	7,55	7,34	213,97
Пюре картофельное	ТТК 589	180	3,72	5,36	33,07	223,86
Напиток "Грушевый"	ТТК 626	200	0,02	0,01	9,68	36,82
Маффин "Красный бархат"	ТТК 1597	40	2,92	7,44	21,8	158,25
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1 046	31,07	31,03	115,01	933,70
Итого за день		1 666	49,52	53,00	197,23	1 471,29

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
6 День						
Питание 12 лет и старше						
Каша молочная гречневая	ТТК 1058	250	10,75	8,51	46,25	275,25
Масло сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,51	0,13	66,06
Сыр пармезано	ТТК 1034	40	9,77	8,48		103,1
Чай с сахаром	ТТК 618	200	0,19	0,04	7,22	29,01
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Итого за прием		550	24,18	25,04	76,64	585,42
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,2	5,11	25,42
Суп из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,91	3,9	9,18	79,44
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631/1	15	4,07	2,92		51,09
Зелень	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Наггетсы из птицы	ТТК 545/1	100	12,28	14,79	18,56	275,36
Макаронь с томатом	ТТК 581	180	5,78	3,02	54,35	271,22
Напиток "Квиклад"	ТТК 628	200	0,02	0,01	4,57	10,3
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58
Вода питьевая	ТТК 1177	200				
Итого за прием		1096	28,56	25,34	114,9	825,27
Итого за день		1 646	52,74	50,38	191,54	1 410,69
Среднедневное значение за 2 недели		1 616	47,51	53,39	206,20	1 416,78
Среднедневное значение за 2 недели		1 639	49,22	54,90	213,35	1 472,38

Стоимость питания 359 руб. в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$ при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дичи, оленя на другой.

Ведущий технолог

М.Н.Корнева

М.Н.Корнева