СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"

А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

**ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ**

**ПЕРИОД: ЛЕТО** 2022 - 23 г.

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

меню разработано согласно СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

Экспертное заключение №2998/28 от 01.06.2022г.

Возрастная категория: 7 - 11 лет Сезон : ЛЕТО

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) белки Б | жиры Ж | углеводы У | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя 1 -я | Каша гречневая вязкая / | 150 / 30 | 5,675 | 8,783 | 34,169 | 238,42 | 1 | 171/11 |
| | икра кабачковая консервирован. | | 0,82 | 2,16 | 2,36 | 32,16 | | Пром.пр. |
| День 1 -й | Печень в сметаннном соусе | 50 / 50 | 9,95 | 10,07 | 7,59 | 160,79 | 21 | 261/11 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,014 | 0,004 | 3,000 | 12,09 | 66 | 376/11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,04 | 71,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | | 19,95 | 21,492 | 72,04 | 561,38 | суммарный объём п/ гр.завтра | 530 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,318 | 70,26 | 9 | 99/11 |
| неделя 1 -я | Овощи свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,280 | 12,84 | 51 | 71/11 |
| | Гуляш мясной | 50 / 50 | 10,06 | 10,79 | 6,189 | 162,11 | 24 | 260/11 |
| День 1 -й | Макароны с овощами | 150 | 4,172 | 5,988 | 28,524 | 184,68 | 47 | 205/11 |
| | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 23,225 | 96,90 | 69 | 389/11 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за обед | | | 22,40 | 21,958 | 112,22 | 736,09 | суммарный объём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,35 | 43,45 | 184,26 | 1297,47 | порций гр. обед | 880 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | | |

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) белки Б | жиры Ж | углеводы У | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя 1 -я | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 150 / 10 | 17,435 | 16,25 | 53,166 | 428,65 | 52 | 223 / 11 |
| День 2-й | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,130 | 66,09 | 56 | 14/11 |
| | Сыр порциями | 10 | 2,56 | 2,614 | 0,000 | 33,77 | 55 | 15/11 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,014 | 0,004 | 3,000 | 12,09 | 66 | 376/11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,04 | 71,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за завтрак | | | 22,86 | 26,773 | 81,14 | 656,94 | суммарный объём п/ гр.завтра | 510 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Борщ с картофелем и свежей капустой | 200 | 1,442 | 3,936 | 13,746 | 96,18 | 10 | 82/11 |
| неделя 1 -я | Рыба с томатом и овощами | 60 / 50 | 8,212 | 4,95 | 8,1 | 101,80 | 36 | 229/11 |
| | Картофель отварной / горошек | 120 /30 | 2,308 | 4,52 | 15,969 | 113,82 | 42 | 125-131/11 |
| День 2 -й | овощной отварной консервированный | | 0,9285 | 1,065 | 1,72 | 20,18 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 27,014 | 111,51 | 63 | 349/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,425 | 25,075 | 119,93 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 19,18 | 15,319 | 104,44 | 632,38 | суммарный объём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,04 | 42,09 | 185,58 | 1289,31 | порций гр. обед | 740 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | | |

Россия Краснодарский край

16 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

1 - я неделя 55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет Сезон : ЛЕТО

| приём | | Вес | Пищевые вещества ( г ) | Энергети- | № ре - | № по |
|---|---|---|---|---|---|---|

| пищи | Наименование блюда | блюда | белки Б | жиры Ж | углеводы У | ческая ценность | цептуры Тех.Карты | Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Каша молочная рисовая | 200 | 4,057 | 8,21 | 27,829 | 201,43 | 2 | 182/11 |
| 1 -я | Кофейный напиток | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,948 | 100,55 | 62 | 379/11 |
| День | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 54 | 209/11 |
| 3 -й | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,130 | 66,09 | 56 | 14/11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,04 | 71,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | | 15,87 | 23,213 | 69,11 | 548,83 | суммарный объём п/ гр.завтра | 500 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Щи зелёные | 200 | 4,3 | 8,3 | 14,83 | 151,22 | 11 | 89/11 |
| неделя | Котлета из птицы | 90 | 8,941 | 7,870 | 1,25 | 111,59 | 32 | 294/11 |
| | Каша пшеничная / | 100 / 50 | 6,456 | 2,50 | 30,192 | 161,09 | 41 | 171-74/11 |
| 1 -я | / Икра овощная | | 1,095 | 1,39 | 6,141 | 41,454 | | |
| День | Сок фруктовый (яблочный ) | 200 | 1 | 0,00 | 23,225 | 96,90 | 69 | 389/11 |
| 3 -й | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за обед | | | 26,47 | 21,020 | 115,38 | 748,58 | суммарный объём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,35 | 44,23 | 184,48 | 1297,41 | порций гр. | 800 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) белки Б | жиры Ж | углеводы У | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Каша молочная манная | 200 | 4,819 | 12,21 | 28,298 | 242,36 | 3 | 181/11 |
| 1 -я | Сыр порциями | 15 | 3,84 | 3,92 | 0,000 | 50,64 | 55 | 15/11 |
| День | Какао с молоком | 200 | 4,078 | 3,544 | 17,578 | 118,52 | 61 | 382/11 |
| 4-й | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,04 | 71,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за завтрак | | | 16,63 | 20,549 | 80,60 | 573,83 | суммарный объём п/ гр.завтра | 565 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп с клёцками | 200 | 2,846 | 3,374 | 15,984 | 105,69 | 12 | 108-109/11 |
| неделя | овощи свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 51 | 71/11 |
| 1 -я | Кабачки фаршированые | 160 / 40 | 16,29 | 18,153 | 29,685 | 347,28 | 25 | 286/11 |
| День | с мясом и рисом | | | | | | | |
| 4 -й | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 23,225 | 96,90 | 69 | 389/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,425 | 25,075 | 119,93 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 25,63 | 22,232 | 104,99 | 722,55 | суммарный объём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,25 | 42,78 | 185,59 | 1296,38 | порций гр. | 730 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

Россия Краснодарский край

**15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ**

55%

**1 - я неделя**

Возрастная категория: 7 - 11 лет Сезон : ЛЕТО

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) белки Б | жиры Ж | углеводы У | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Суп молочный с макаронами | 200 | 10,876 | 12,796 | 38,779 | 313,78 | 7 | 120/11 |
| 1 -я | масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,130 | 66,09 | 56 | 14/11 |
| День | чай с сахаром | 200 | 0,014 | 0,004 | 3,000 | 12,09 | 66 | 376/11 |
| 5 -й | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,05 | 71,98 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за завтрак | | | 14,86 | 20,925 | 76,64 | 554,32 | суммарный обьём п/ гр.завтра | 560 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| неделя | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 / 30 | 7,656 | 5,413 | 14,812 | 138,59 | 13 | 104/11 |
| 1 -я | Шницель рыбный (минтай) | 90 | 10,01 | 9,051 | 11,019 | 165,58 | 37 | 235/11 |
| День | Картофельное пюре / | 115 / 40 | 2,377 | 6,256 | 12,5 | 115,81 | 43 | 128-133/11 |
| 5 -й | / Кукуруза консервированная отварная | | 1,147 | 0,99 | 2,19 | 22,258 | | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 27,014 | 111,51 | 63 | 349/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,425 | 25,075 | 119,93 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 27,48 | 22,555 | 107,43 | 742,64 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,34 | 43,48 | 184,07 | 1296,96 | порций гр. | 755 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

## 2 - я неделя

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Овощи свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,280 | 12,84 | 51 | 71/11 |
| 2 -я | Плов из птицы | 50 / 100 | 15,166 | 16,83 | 28,993 | 328,11 | 33 | 291/11 |
| День | Чай без сахара | 200 | 0,04 | 0,1 | 0,080 | 1,38 | 67 | 375/11 |
| | Кондитерка (печенье) | 20 | 0,807 | 4,227 | 8,493 | 71,25 | 59 | Пром.пр. |
| 6 - й | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,425 | 25,075 | 119,93 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | | 22,30 | 22,032 | 79,74 | 602,47 | суммарный обьём п/ гр.завтра | 510 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп с лапшой | 200 | 2,052 | 4,434 | 19,996 | 128,10 | 14 | 113/11 |
| неделя | Голубцы ленивые | 130 / 50 | 11,96 | 15,96 | 21,7 | 278,28 | 26 | 287/11 |
| 2 -я | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 23,225 | 96,90 | 69 | 389/11 |
| День | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| 6 - й | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за обед | | | 19,69 | 21,354 | 104,66 | 689,60 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,00 | 43,39 | 184,40 | 1292,07 | порций гр. | 740 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

Россия Краснодарский край

**15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ**

**2 - я неделя** 55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет Сезон : ЛЕТО

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 145 / 15 | 14,24 | 15,719 | 45,607 | 380,86 | 53 | 223/11 |
| 2 - я | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День | Сыр порциями | 10 | 2,56 | 2,614 | 0,000 | 33,77 | 55 | 15/11 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,014 | 0,004 | 3,000 | 12,09 | 66 | 376/11 |
| 7 - й | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,05 | 71,98 | 57 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 70 | 338/11 |
| итого за завтрак | | | 19,62 | 19,032 | 74,44 | 547,53 | суммарный обьём п/ гр.завтра | 510 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Овощи свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,280 | 12,84 | 51 | 71/11 |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,392 | 4,216 | 27,928 | 167,22 | 15 | 102/11 |
| неделя | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,16 | 17,990 | 166,80 | 48 | 128/11 |
| 2 - я | Рыба по-царски | 130 | 8,95 | 8,6 | 3 | 125,20 | 38 | 235/11 |
| День | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,892 | 0,06 | 24,752 | 103,12 | 64 | 355/11 |
| 7 - й | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 22,83 | 22,826 | 110,83 | 740,09 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,46 | 41,86 | 185,27 | 1287,62 | порций гр. | 810 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

Возрастная категория: 7 - 11 лет

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Ёжики из птицы | 142/38 | 7,47 | 13,95 | 24,689 | 254,19 | 27 | 376/11 |
| 2 - я | Сыр порциями | 10 | 2,56 | 2,614 | 0,000 | 33,77 | 55 | 15/11 |
| День | Какао с молоком | 200 | 4,078 | 3,544 | 17,578 | 118,52 | 61 | 382/11 |
| 8 - й | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,05 | 71,98 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за завтрак | | | 18,00 | 20,983 | 77,00 | 568,83 | суммарный обьём п/ гр.завтра | 540 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,412 | 3,96 | 6,322 | 66,58 | 16 | 88/11 |
| неделя | Печень по строгановски | 50 / 50 | 11,6 | 10,939 | 13,622 | 199,34 | 22 | 255/11 |
| 2 - я | Макароны / кукуруза | 100 / 50 | 3,64 | 4,986 | 21,3 | 144,63 | 45 | 205-133/11 |
| | отварная консервированная | | 1,439 | 1,229 | 2,739 | 27,77 | | |
| День | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 23,225 | 96,90 | 69 | 389/11 |
| 8 - й | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,425 | 25,075 | 119,93 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 24,72 | 21,869 | 107,10 | 724,12 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,72 | 42,85 | 184,10 | 1292,94 | порций гр. | 730 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

Россия Краснодарский край

15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ

2 - я неделя 55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет Сезон : ЛЕТО

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Каша молочн из пшена и риса | 200 | 4,79 | 10,648 | 29,356 | 232,42 | 4 | 175/11 |
| 2 - я | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 54 | 209/11 |
| День | Кофейный напиток | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,946 | 100,55 | 62 | 379/11 |
| 9 - й | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | | 17,88 | 18,596 | 80,46 | 560,72 | суммарный обьём п/ гр.завтра | 510 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| | овощи свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 51 | 71/11 |
| неделя | Рассольник ленинградский | 200 | 1,614 | 4,072 | 12,878 | 94,62 | 17 | 96/11 |
| 2 - я | Биточек говяжий | 90 | 14,95 | 7,618 | 9,926 | 168,07 | 28 | 268/11 |
| | Рагу овощное | 150 | 2,54 | 12,367 | 11,96 | 169,30 | 50 | 143/11 |
| День | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 27,014 | 111,51 | 63 | 349/11 |
| 9 - й | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за обед | | | 24,87 | 25,167 | 102,66 | 736,60 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,74 | 43,76 | 183,12 | 1297,32 | порций гр. | 860 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| неделя | Лакомка с помидоркой в омлете | 160 | 14,061 | 6,103 | 2,998 | 123,16 | 34 | 173/11 |
| 2 -я | Кофейный напиток | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,946 | 100,55 | 62 | 379/11 |
| | Кондитерка (печенье) | 20 | 0,807 | 4,227 | 8,493 | 71,25 | 59 | Пром.пр. |
| День | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,05 | 71,98 | 57 | Пром.пр. |
| 10 - й | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за завтрак | | | 21,92 | 13,883 | 62,17 | 457,32 | суммарный обьём п/ гр.завтра | 530 |
| | **ОБЕД** | | | | | | | |
| | Овощи свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,280 | 12,84 | 51 | 71/11 |
| неделя | Борщ со свеклой | 200 | 1,62 | 4,012 | 17,054 | 110,80 | 18 | 83/11 |
| 2 -я | *Зразы рубленные* | *90* | *6,355* | *12,551* | *9,989* | *186,34* | 39 | 237/11 |
| День | Картофель тушёный с овощами | 150 | 3,267 | 12,149 | 28,49 | 236,37 | 49 | 142/11 |
| 10 - й | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 23,225 | 96,90 | 69 | 389/11 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,425 | 25,075 | 119,93 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 20,53 | 29,587 | 120,93 | 832,14 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,46 | 43,47 | 183,10 | 1289,46 | порций гр. | 780 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

Россия Краснодарский край

**15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ**

**3 - я неделя** 55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет **Сезон : ЛЕТО**

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | |
| неделя | Печень оригинальная | 90 | 11,07 | 16,2 | 10,53 | 232,20 | 23 | 258/11 |
| 3 - я | Макароны запечёные с яйцом / | 100 / 50 | 4,83 | 7,544 | 28,948 | 203,01 | 46 | 206-133/11 |
| День | кукуруза отварная консервированная | | 1,439 | 1,229 | 2,739 | 27,773 | | |
| 11 - й | Чай с сахаром | 200 | 0,014 | 0,004 | 3,000 | 12,09 | 66 | 376/11 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | | 22,19 | 25,647 | 80,10 | 639,98 | суммарный обьём | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | п/ гр.завтра | 510 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Овощи свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 51 | 71/11 |
| неделя | Суп с клёцками | 200 | 2,846 | 3,374 | 15,984 | 105,69 | 12 | 108/11 |
| 3 - я | Рагу с птицей | 40/ 140 | 10,193 | 12,51 | 18,971 | 229,25 | 35 | 289/11 |
| День | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 23,225 | 96,90 | 69 | 389/11 |
| 11 - й | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за обед | | | 19,70 | 17,014 | 104,00 | 647,92 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 41,89 | 42,66 | 184,10 | 1287,91 | порций гр. | 810 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | № ре - цептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Суп молочный с макаронами | 200 | 10,876 | 12,796 | 38,779 | 313,78 | 7 | 120/11 |
| 3 - я | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 54 | 209/11 |
| День | Чай с сахаром | 200 | 0,014 | 0,004 | 3,000 | 12,09 | 66 | 376/11 |
| 12 - й | Кондитерка (печенье) | 20 | 0,807 | 4,227 | 8,493 | 71,25 | 59 | Пром.пр. |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| итого за за | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | | | 21,06 | 22,187 | 80,49 | 601,89 | суммарный обьём | |
| | | | | | | | п/ гр.завтра | 520 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| неделя | Борщ Сибирский | 200 | 3,17 | 5,358 | 9,949 | 90,79 | 19 | 82/11 |
| 3 - я | картофель пюре / | 115 / 40 | 2,377 | 6,256 | 12,5 | 115,81 | 44 | 128-131/11 |
| День | горошек отварн. консервирован. | | 1,24 | 1,42 | 2,29 | 26,9 | | |
| 12 - й | Рыба по-купечески | 100 | 8,375 | 8,157 | 8,198 | 139,71 | 40 | 235/11 |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,892 | 0,06 | 24,752 | 103,12 | 64 | 355/11 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за обед | | | 21,29 | 22,321 | 102,37 | 685,63 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,35 | 44,51 | 182,86 | 1287,52 | порций гр. | 825 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

Россия Краснодарский край

**15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ**

**3 - я неделя** 55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет **Сезон : ЛЕТО**

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | № ре - цептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Запеканка из творога с | 150 / 10 | 17,435 | 16,25 | 53,166 | 428,65 | 52 | 223 / 11 |
| 3 - я | молоком сгущённым | | | | | | | |
| День | масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,130 | 66,09 | 56 | 14/11 |
| 13 - й | чай с сахаром | 200 | 0,014 | 0,004 | 3,000 | 12,09 | 66 | 376/11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,05 | 71,98 | 57 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 70 | 338/11 |
| итого за завтрак | | | 20,34 | 24,199 | 82,13 | 627,65 | суммарный обьём | |
| | | | | | | | п/ гр.завтра | 510 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Овощи свежие (огурец) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 51 | 71/11 |
| неделя | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,318 | 70,26 | 9 | 99/11 |
| 3 - я | Жаркое по домашнему | 50 / 150 | 13,68 | 14,564 | 30,268 | 306,87 | 29 | 258/11 |
| День | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 23,225 | 96,90 | 69 | 389/11 |
| 13 - й | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,425 | 25,075 | 119,93 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 22,00 | 19,369 | 101,85 | 669,71 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,34 | 43,57 | 183,97 | 1297,36 | порций гр. | 740 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Суп молочный с гречкой | 200 | 4,076 | 11,331 | 27,879 | 229,80 | 6 | 121/11 |
| 3 - я | Кондитерка (печенье) | 22 | 1,195 | 4,81 | 9,509 | 76,98 | 59 | Пром.пр. |
| День | чай с сахаром | 200 | 0,014 | 0,004 | 3,000 | 12,09 | 66 | 376/11 |
| 14 - й | оладьи | 70 | 1,119 | 6,084 | 26,510 | 165,27 | 60 | 401/11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,05 | 71,98 | 57 | Пром.пр. |
| итого за завтрак | | | 8,77 | 22,484 | 81,95 | 556,11 | суммарный обьём п/ гр.завтра | 522 |
| | ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 4,42 | 6,78 | 11,897 | 126,29 | 20 | 106/11 |
| неделя | Овощи свежие (помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,280 | 12,84 | 51 | 71/11 |
| 3 - я | Плов с говядиной | 45/105 | 22,7 | 12,89 | 16,2 | 271,61 | 30 | 265/11 |
| День | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 27,014 | 111,51 | 63 | 349/11 |
| 14 - й | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,34 | 20,06 | 95,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за обед | | | 33,68 | 20,950 | 102,07 | 731,56 | суммарный обьём | |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,45 | 43,43 | 184,02 | 1287,68 | порций гр. | 780 |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | обед | |

Россия Краснодарский край

**15 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ**

**3 - я неделя** 55%

Возрастная категория: 7 - 11 лет **Сезон : ЛЕТО**

| приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры Тех.Карты | № по Сборнику рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | |
| неделя | Каша молочная овсяная | 200 | 9,914 | 8,5 | 14,939 | 140,68 | 5 | 182/11 |
| 3 - я | Кофейный напиток | 200 | 3,166 | 2,678 | 15,900 | 100,37 | 62 | 379/11 |
| День | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,130 | 66,09 | 56 | 14/11 |
| 15 - й | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,255 | 15,04 | 71,94 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 58 | Пром.пр. |
| | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 70 | 338/11 |
| итого за завтрак | | | 17,05 | 19,303 | 65,69 | 469,45 | суммарный обьём | |

| | | | | | | | п/ гр.завтра | 560 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ОБЕД | | | | | | | |
| неделя | Борщ с картофелем и свежей капустой | 200 | 1,442 | 3,936 | 13,746 | 96,18 | 10 | 82/11 |
| 3 - я | Биточки особые | 90 | 14,142 | 9,947 | 7,990 | 178,05 | 31 | 269/11 |
| День | Картофель тушёный с овощами | 150 | 3,267 | 12,149 | 28,49 | 236,37 | 49 | 142/11 |
| 15 - й | Компот из сухофруктов | 200 | 0,662 | 0,09 | 27,014 | 111,51 | 63 | 349/11 |
| | Хлеб пшеничный | 54 | 4,266 | 0,459 | 27,091 | 129,56 | 57 | Пром.пр. |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 58 | Пром.пр. |
| итого за обед | | | 25,46 | 26,911 | 119,15 | 820,64 | суммарный обьём порций гр. | 724 |
| ВСЕГО: за завтрак и обед | | | 42,51 | 46,21 | 184,84 | 1290,09 | обед | |
| Норма по СанПин | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | | |

| Возрастная категория: 7 - 11 лет<br>меню завтраки - обеды 15-тидневка | | | Пищевые вещества ( г ) | | | Энергети-ческая ценность | Отклонение от нормы | в % ( + / - ) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки Б | жиры Ж | углеводы У | | | |
| Итого за день по СанПиН<br>СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 | | 100% | 77 | 79,0 | 335 | 2350 | белки | 0,001 |
| | | | | | | | жиры | 0,000 |
| 7 - 11 л | ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ | 55% | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,5 | углеводы | 0,000 |
| | | | | | | | энерг-я ценность | 0,004 |
| Среднее за 15 дней (фактически) | | | 42,35 | 43,45 | 184,25 | 1292,50 | | |

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:


1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПиН 2.3/2.4.3590 -20

2 СКУРИХИН И.М.,ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.

3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.